



Arjen peruspilarit

Oma seurantataulukko (1 viikko)

PÄIVÄ	UNI (SÄÄNNÖLLISYYS 0-5)	ATERIAT (0-5)	LIIKE (0-5)	YHTEYS MUIHIN (0-5)	HUOMIOITA
MA					
TI					
KE					
TO					
PE					
LA					
SU					

Viikon kuluttua arvioi, onko jotain, johon keskittymällä voisit parantaa hyvinvointiasi.