



Harjoitus: Arjen seuranta

Miksi?

Arkesi seuraaminen antaa sinulle tietoa siitä, mitä olet tehnyt. Minäpystyvyyden kokemuksesi vahvistuu, kun huomaat, että voit vaikuttaa hyvinvointiisi.

Miten?

Voit hyödyntää tätä taulukkoa tukenasi arjen rutiinien ja säännöllisyyden palauttamiseen. Merkitse taulukkoon ruokarytmiäsi, unen määrää, liikunnan määrää tai sosiaalisia tapaamisia.

Taulukon avulla voit seurata arjen palautumista, ja asettaa itsellesi tavoitteita esimerkiksi ruokailun säännöllisyydestä tai sosiaalisista tapaamisista.

Seuraa arkeasi viikon ajan. Kirjaa tulostettavaan taulukkoon, kalenteriin tai puhelimeesi, miten seuraavat asiat toteutuvat arjessasi asteikolla 0–5, jossa 0 ei toteutunut lainkaan ja 5 toteutui erinomaisesti.

- Uni – nukuitko säännöllisesti?
 - Ateriat – söitkö sinulle sopivan, terveellisen ateriarytmin mukaan?
 - Liike – liikutitko kehoasi esimerkiksi kotitöissä, kävelyllä tai harrastuksessa?
 - Yhteys muihin – olitko yhteydessä läheisiisi tai tuttaviiisi?
-



