



Harjoitus: Omat keinoni somenkäytön hallintaan

Miksi?

Muutos voi tuntua kuormittavalta. Motivaatio saattaa horjua, ja arjen kiireet vievät helposti huomion muualle. Silloin on hyvä hetki kuulostella omaa oloa ja kysyä: Mikä auttaisi minua juuri nyt?

Kun tunnistat, mikä tukee sinua, voit myös pyytää apua helpommin tai rakentaa arkeen hyvinvointia vahvistavia hetkiä.

Miten?

Käy läpi tähän mennessä tekemäsi harjoitukset.



