



Harjoitus: Vaihtoehtoja tekemistä

Miksi?

Pohdit ja voit löytää vaihtoehtoja tekemistä somen sijaan.

Miten?

Valitse seuraavista vaihtoehtoja vähintään yksi, jota kokeilet seuraavan viikon aikana.

Vaihtoehtoja tekemistä

- ☐ Tapaaminen kasvokkain ystävän kanssa
- ☐ Kirjan lukeminen
- ☐ Musiikin kuuntelu
- ☐ Kävelylenkki
- ☐ Pyörälenkki
- ☐ Metsäkävely
- ☐ Soitto sukulaiselle tai ystävälle
- ☐ Elokuvissa käyminen
- ☐ Teatterissa tai konsertissa käynti
- ☐ Ruuan laittaminen kotona
- ☐ Siivoaminen
- ☐ Uuden harrastuksen kokeilu
- ☐ Käsityöt
- ☐ Nikkarointi
- ☐ Kortti- tai lautapelin pelaaminen
- ☐ Ristikön täyttäminen
- ☐ Rentoutusharjoitus





Oma ehdotus: mikä?

