



# Harjoitus: Kolme taitoa

## Epävakauden omahoito-ohjelma

---

### Tavoite:

Opit tunnistamaan omat vahvuutesi ja palkitsemaan itseäsi niistä.

### Ohje:

Valitse nyt kolme taitoa, jotka olet kokenut sinulle tärkeiksi. Suunnittele itsellesi sopiva palkinto. Harjoittele taitoa päivittäin.

---

### Taito 1:

Ympäröi/valitse päivät, jolloin olet harjoitellut taitoa:

- Ma
- Ti
- Ke
- To
- Pe
- La
- Su

Kuinka palkitset itsesi ahkerasta harjoittelusta? Kirjaa muistiin itsellesi sopiva palkinto:



## Taito 2:

Ympäröi/valitse päivät, jolloin olet harjoitellut taitoa:

- Ma
- Ti
- Ke
- To
- Pe
- La
- Su

Kuinka palkitset itsesi ahkerasta harjoittelusta? Kirjaa muistiin itsellesi sopiva palkinto:

## Taito 3:

Harjoitus jatkuu seuraavalla sivulla.



Ympäröi/valitse päivät, jolloin olet harjoitellut taitoa:

- Ma
- Ti
- Ke
- To
- Pe
- La
- Su

Kuinka palkitset itsesi ahkerasta harjoittelusta? Kirjaa muistiin itsellesi sopiva palkinto: