



# Harjoitus: Arjen korjausliike

---

## Tavoite

Saat aikaan pienen muutoksen, joka edistää tasapainoisempaa arkea.

## Ohje

Pohdi, saatko sopivan määrän ja riittävän säännöllisesti energiaa, lepoa ja aktiivisuutta.

Jatka lauseita vastauskenttiin.

### **Omaa keskittymistäni häiritsee eniten**

### **Unen ja vireyden osalta minun kannattaisi**

### **Syömistottumuksieni osalta minun kannattaisi**



**Liikkumisen osalta minun kannattaisi**

**Juuri nyt minun on mahdollista toteuttaa näistä**

**Ensimmäinen pieni muutos, jonka voisin tehdä, on**

**Laita suunnitelmasi ylös. Mistä aloitat ja milloin?**

Laita asiasta muistutus kalenteriisi tai puhelimeesi.