



Harjoitus: Muistilista lähtötilanteiden helpottamiseksi

Tavoite

Teet kotoa lähtemisestä sujuvampaa.

Ohje

Tee itsellesi muistilista asioista, jotka sujuvoittaisivat lähtemistäsi. Hyödynnä alla olevia esimerkkejä. Mieti erityisesti oman elämäsi riskejä. Mitä on aiemmin unohtunut? Mistä on aiemmin seurannut ongelmia?

Kopioi kohdat puhelimesi muistioon, tai tulosta lista ulko-oveen.

Mitä voin tehdä ennen lähtötilanteita?

Mitä voin tehdä lähtötilanteiden aikana?

Voit tehdä samanlaisen listan arki-iltoja varten. Mitä voisit valmistella jo illalla, jotta aamu olisi sujuva?