

TAVAT

Hyvinvointiani ylläpitäviä / edistäviä toimintatapoja:

ESIM. Luen päivän lehden aamuisin kiirehtimättä.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Hyvinvointiani estävä toimintatapa, jossa haluaisin nähdä muutosta positiiviseen suuntaan:

ESIM. Selaan iltaisin kännykkää, mikä siirtää nukkumaanmenoa ja vaikeuttaa nukahtamista.

-
-

Positiivisia seurauksia muutoksesta olisi:

ESIM. Olisin päivisin pirteämpi.

-
-
-

Suunnitelma, jolla muutan toimintatapaani hyvinvointia tukevaksi:

ESIM. 1. Ensimmäisen viikon ajan luen kännykästä sängyssä vain pääuutiset ja siirryn sitten kirjan lukemiseen. 2. Toisella viikolla luen vain kirjaa ennen nukkumaan menoa. 3. Kolmannella viikolla menen sänkyyn 15 min tavallista aiemmin ja luen kirjaa hetkisen ennen nukahtamista.

- 1.
- 2.
- 3.

Tavoitteen saavutettuani palkitsen itseni seuraavasti:

ESIM. Ostan uusimman Best Sellerin iltalukemiseksi.

-

