

Hyvinvointihaaste

-voi hyvin



1. viikko

Maanantai Katso Youtubesta tai Smart Moves -hankkeen sivulta video Smart Moves - Mielen hyvinvointi.	Tiistai Tee lista omista hyvistä puolistasi, mistä pidät itsesäsi (väh. 5 asiaa). Laita lista kotona näkyvälle paikalle muistuttamaan itseäsi vahvuuksistasi.	Keskiviikko Soita kaverille tai sukulaiselle ja vaihtakaa kuulumisia.	Torstai Pysähdy illalla minuutiksi ja mieti, mikä oli päivän mukavin hetki.	Perjantai Pohdi ja kirjoita, mitkä viisi asiaa ovat sinulle tärkeitä. Valitse niistä yksi ja mieti, millä teolla voit edistää sitä.	Lauantai	Sunnuntai
Omat ajatuksesi:						

Hyvinvointihaaste

-voi hyvin



2. viikko

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
<p>Hengitysharjoitukset laskevat stressitasoa. Tee tänään ainakin yksi hengitysharjoitus. Ota hyvä asento. Keskity omaan hengitykseesi. Laske mielessäsi neljään, kun hengität sisään ja seitsemään, kun hengität ulos.</p>	<p>Ilahduta tänään lähipiiriisi kuuluvaa henkilöä (kehu kaveria, auta arjen askareissa, pyydä seuraksi).</p>	<p>Jokainen on jollekin tärkeä. Pohdi, kenelle sinä olet tärkeä?</p>	<p>Käy tänään liikuttamassa niin, että sinulle tulee hyvä olo.</p>	<p>Tee tänään jotakin, josta pidät erityisen paljon.</p>		
<p>Omat ajatukset:</p>						