

Hyvinvointiteko -tavoite



Pvm

**Hyvinvointi koostuu mm.
fyysisestä, psyykkisestä ja
sosiaalisesta ulottuvuudesta.**

0

10

1. Aseta janalle viiva siihen kohtaan, kuinka tärkeää hyvinvoinnin vaaliminen sinulle on.
(0= ei ollenkaan tärkeä, 10= tärkeintä elämässä)
2. Aseta janalle piste siihen kohtaan, kuinka hyvinvoinnin vaaliminen tällä hetkellä elämässäsi toteutuu. (0=ei toteudu ollenkaan, 10=parhaimmalla mahdollisella tavalla)

Hyvinvointiteot

- Miten vaalin hyvinvointiani nyt?
- Mitä voisin vielä tehdä hyvinvointini eteen?
- Mikä on **pienin mahdollinen** hyvinvoinnin teko, joka vie kohti tavoitettani, ja jonka pystyn tehdä päivittäin?

Voimavarani tällä hetkellä



Uskon, että pystyn toteuttamaan
pienintä hyvinvointitekoani
seuraavan 2 viikon ajan

___/10

*Pienilläkin teoilla voi olla
suuri merkitys*

