

# HYVINVOINTIPÄIVÄKIRJA

## KEVÄT 2020

NIMI: \_\_\_\_\_ LK: \_\_\_\_\_

PIDÄ HARJOITUSPÄIVÄKIRJAA **10-20 SUORITUSKERRAN AJAN**. KIRJAA PVM, "HYVINVOINTI TEKEMINEN", MITÄ TEKEMINEN SISÄLSI (MAHD.TARKKAAN) SEKÄ TUNTEMUKSET/HAVAINNOT SEN JÄLKEEN.

HYVINVOINTIPÄIVÄKIRJAN PITÄMISEN TARKOITUS ON POHTIA OMASTA HYVINVOINNISTA HUOLEHTIMISEN JA ITSEMYÖTÄTUNNON TÄRKEYTTÄ.

PÄIVÄKIRJAN LOPUSSA POHDINTAKYSYMYKSIÄ OMAAN HYVINVOINTIISI LIITTYEN.

HYVINVOINTITEKO VOI OLLA LIHASTEN HIERONTAA (HIERONTAPALLOLLA TAI PILATESRULLALLA), SE VOI OLLA RUNOJEN KIRJOITTAMISTA, VÄRITTELYÄ, RENTOUTUSÄÄNITTEIDEN/MINDFULNESSÄÄNITTEIDEN KUUNTELUA (LÖYTYY MM. PEDANETISTA YLÄKOULUN LIIKUNNAN ALTA), KEVYTTÄ JOOGAA, VENYTTELYÄ OMAA KEHOA KUUNNELLEN TAI VAIN OLEMISTA ILMAN ÄLYLAITTEITA TAI MUITA VIRIKKEITÄ.

**PALAUTUS PIIALLE/LIIKKAOPELLE LOPPUKEVÄÄN 2020 AIKANA.** 😊

**PVM      HYVINVOINTITEKO      SISÄLTÖ      TUNTEMUKSET**

1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

1. MISTÄ SAAT HYVÄN MIELEN?

---

---

2. MISTÄ OLET KIITOLLINEN ELÄMÄSSÄSI?

---

---

3. MITKÄ OVAT OMIA VAHVUUKSIASI?

---

---

---

Huoltajan kuittaus ja pvm: \_\_\_\_\_