



Nimi

Päiväys

Mistä lähdän liikkeelle stressin hallintakeinojen parantamiseksi?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> säännöllinen ateriarytmi | <input type="checkbox"/> säännöllinen mielihyvälliikunta |
| <input type="checkbox"/> monipuolinen ruokavalio | <input type="checkbox"/> rentoutuskeinot ja - tekniikat |
| <input type="checkbox"/> riittävä uni ja lepoaika | <input type="checkbox"/> kohtuulliset vaatimukset itseä kohtaan |
| <input type="checkbox"/> kahvin/ tupakan käytön tarkkailu | <input type="checkbox"/> stressaavien tilanteiden välttäminen |
| <input type="checkbox"/> riittävät tauot ja palauttava vapaa-aika | |
| <input type="checkbox"/> muu, mikä? _____ | |

Suunnitelmani käytännössä:

Mitä teen nykytilanteen muuttamiseksi? Mistä on helpoin aloittaa?

Motivaation ylläpito:

Kuka/ mikä tukee minua jatkossa?

Miten palkitsen itseäni onnistumisesta?

Seurantakäynnit ja suunnitelman arviointi:

Päiväys	1 = jatkan vanhalla 2 = muokkaan	Miten muokkaan?