



Nimi

Päiväys

Mistä lähdän liikkeelle? (Valitse Unen huoltokeinot -kuvasta oma tavoitteesi)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> säännöllinen unirytm | <input type="checkbox"/> sopivan mittainen uni |
| <input type="checkbox"/> ravinto ja ateriarytmi | <input type="checkbox"/> liikunta ja sen ajoitus |
| <input type="checkbox"/> stressin hallinta- ja rentoutuskeinot | <input type="checkbox"/> sopiva nukkumisympäristö |
| <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?