

Huonona päivänä pyri tekemään ainakin nämä:

Merkitse rasti, kun olet päivän aikana käynyt ulkoilemassa, auttanut toista, harrastanut edes kevyttä liikuntaa, tehnyt jotain, josta nautit, syönyt 5 ateriaa järkevää ruokaa ja keksinyt kolme asiaa, joista olet kulloinkin kiitollinen.

Ma

Tehty

Ulkoilu

Auttaminen

Liikunta

Oma mielekäs puuha

5 x ruokaa, joka tekee hyvää

Keksi 3 asiaa, joista olet kiitollinen

Ti

Ulkoilu

Auttaminen

Liikunta

Oma mielekäs puuha

5 x ruokaa, joka tekee hyvää

Keksi 3 asiaa, joista olet kiitollinen