

Tavoitteet

Aseta 1-3 hyvinvointiasi tukevaa tavoitetta. Voit kirjoittaa omia tavoitteita tai valita alla olevalta listalta sinulle sopivia tavoitteita.

Omat tavoitteet

Stressinhallinta

- Muokkaan aikatauluni realistiseksi.
- Pysin tauottamaan työtäni.
- Töistä lähdettyäni nollaan ajatukseni mieluisan tekemisen parissa.
- Opettelen sanomaan "Ei".

Palautuminen ja uni

- Pidän kiinni harrastuksistani, sillä ne edistävät hyvinvointiani.
- Pysin rentoutumaan säännöllisesti (esim. rentoutusharjoitus, TV:n katselu tai lukeminen)
- Vältän kuormitustekijöitä ennen nukkumaanmenoa (esim. alkoholi, työt ja älylaitteet).
- Käyn ajoissa nukkumaan.

Liikunta

- Etsin itselleni mielekkään lajin, jota harrastan säännöllisesti.
- Lisään aktiivisuutta päiviini, esim. käytän portaita, kävelen lyhyet matkat, vältän yhtäjaksoista istumista.
- Harrastan liikuntaa vähintään ____ kertaa viikossa.
- Huolehdin lihahuollosta ja liikkuvuudesta säännöllisesti joka viikko.

Ravitsemus

- Pidän kiinni säännöllisestä ateriarytmistä.
- Vältän runsaasti rasvaa, sokeria ja suolaa sisältäviä tuotteita.
- Pudotan painoani ____ kg.
- Muistan syödä ja juoda myös kiireen keskellä.