



Harjoitus: Tunnehaavoittuvuustekijät

Miksi?

Opit huomaamaan, mitä tunnehaavoittuvuudelle altistavia tekijöitä voit ja haluat elämästäsi vähentää.

Miten?

Seuraa viikon ajan tunnehaavoittuvuustekijöitäsi ja kirjoita havaintosi alla oleviin laatikoihin.

Ma-su: Nukkuminen. Nukuttu tuntimäärä ja unenlaatu asteikolla 0-10

Kirjoita havaintojasi viikolta tähän

Ma-su: Ruokailu. Kuinka monta kertaa päivässä syöt?

Kirjoita havaintojasi viikolta tähän



Ma-su: Liikunta. Miten liikut eri päivinä?

Kirjoita havaintojasi viikolta tähän

Ma-su: Lääkitys. Muistitko ottaa mahdollisen lääkityksen koko viikon ajan?

Kirjoita havaintojasi viikolta tähän

Ma-su: Päihteet. Käytitkö päihteitä viikon aikana?

Kirjoita havaintojasi viikolta tähän

Muita huomioita:

Kirjoita havaintojasi viikolta tähän