



# Harjoitus: Millaisia muutoksia toivon?

---

## Miksi?

Oman hyvinvoinnin tukeminen on helpompaa, kun sinulla on mielessäsi selkeä kuva siitä, minkä haluaisit muuttuvan.

## Miten?

Seuraavassa luettelossa on joitakin muutoksia, joita voi tapahtua, kun alkaa hoitaa itseään paremmin. Rastita, mitä muutoksia haluaisit kokea

### Haluaisin

- huolehtia ja murehtia vähemmän
- olla rentoutuneempi
- nukkua paremmin
- nauraa ja hymyillä enemmän
- tuntea itseni vähemmän stressaantuneeksi
- pitää enemmän hauskaa
- aloittaa uuden harrastuksen tai jatkaa vanhaa
- että minulla olisi vähemmän päänsärkyä, vatsakipua tai muita vaivoja
- ajatella selkeämmin ja pystyä keskittymään paremmin
- saada omaa aikaa
- käyttää enemmän aikaa ja rahaa itseeni
- pitää itsestäni enemmän
- lopettaa jatkuvan anteeksipyytelyn

### muuta, mitä?