



Kesytä stressi

TYÖKIRJA



www.miiahuitti.fi



Muistiinpanojani



www.miiahuitti.fi



Muistiinpanojani



www.miiahuitti.fi



Muistiinpanojani



www.miiahuitti.fi

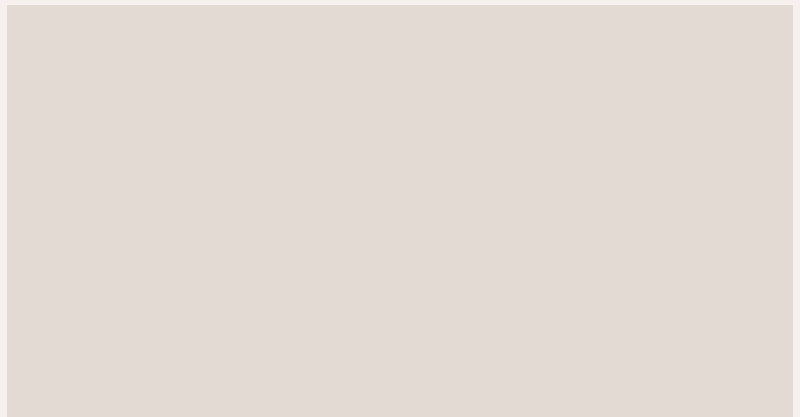
Minulle tärkeintä

Tunteita, arvoja, asioita

Näin ne näkyvät
arjessani

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Haluan kokea lisää:



VIKKOSUUNNITELMANI

MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU

ONNISTUIN!

TEE SIITÄ TAPA

Hyvinvointi teko


	M	T	K	T	P	L	S
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TEHTÄVÄLISTA


HUOMIOITANI

Kesytä stressi

PÄIVÄOHJELMA



-
-
-
-
-



06:00
.....

07:00
.....

08:00
.....

09:00
.....

10:00
.....

11:00
.....

12:00
.....

13:00
.....

14:00
.....

15:00
.....



Muista

.....

.....

.....

.....



Muistiinpanojani



www.miiahuitti.fi