

KÄYTETTY AIKA/ENERGIA VS TÄRKEYS ITSELLE

Mihin aikani menee?

Mihin haluaisin että
aikani menisi?

Minkä tulisi muuttua jotta minulle tärkeät asiat
eivät jäisi muiden asioiden jalkoihin?

KUINKA PALJON AIKAA PER PÄIVÄ	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Uni							
Työ							
Siirtymät / matkustus							
Ruuanlaitto							
Kaupassakäynti							
Siivous / kotityöt							
Ruuanlaitto							
Muu asioiden hoito							
Perheen kanssa vietetty aika							
Liikunta							
Muut harrastukset							
Oma hyvinvointi / rentoutuminen							

huomioita:

KUINKA PALJON AIKAA PER PÄIVÄ	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su

huomioita:

TAVOITTEENI

Lyhyt kuvaus

Mitä toimia vaatii?

Potentiaaliset
haasteet?

Ratkaisut
haasteisiin

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Pvm

Tilanne / edistys

Uusien tapojen SEURANTA

TAVOITTEET

	M	T	K	T	P	L	S
.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

MITEN MENEE?

MISSÄ VOISI PARANTAA?

Elämän tasapaino

TÄMÄ VISUAALINEN YMPYRÄ AUTTAA POHTIMAAN ELÄMÄN TOISIINSA LIITTYVIÄ OSA-ALUEITA, TOIMIEN APUNA KOKONAISVALTAISESSA HYVINVOINTIPOHDINNASSA. VÄRITÄ YMPYRÄN OSA-ALUEITA MIETTIIEN KUINKA TYYTYVÄINEN OLET ERI OSA-ALUEISIIN.

