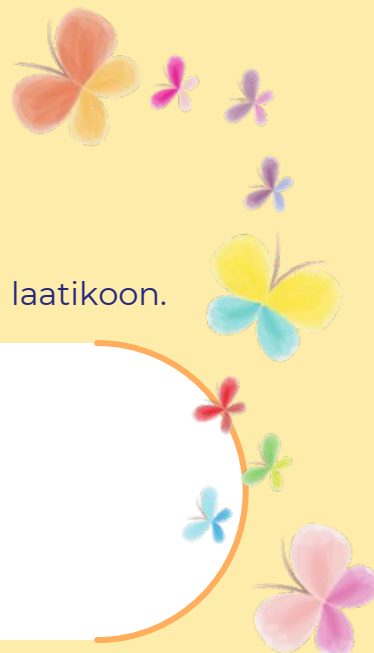


KOHTI MUUTOSTA



Millaista muutosta tavoittelet?

Mieti yksi asia mitä haluat saavuttaa ja kirjaa se alla olevaan laatikoon.

A large, empty, rounded rectangular box with an orange border, intended for writing a goal or aspiration.

Mikä on ensimmäinen pieni ja konkreettinen askel kohti tavoitetta?

A large, empty, rounded rectangular box with an orange border, intended for writing the first concrete step towards the goal.

Mitkä asiat helpottavat uuden tavan juurtumista osaksi arkea?

A large, empty, rounded rectangular box with an orange border, intended for writing factors that help with the new habit becoming part of daily life.

Takapakit ovat osa muutosprosessia. Kirjaa alle, kuinka aiot toimia tai puhua itselle, kun kohtaat muutosmatkalla tällaisen tilanteen.

A large, empty, rounded rectangular box with an orange border, intended for writing how to handle challenges during the change process. It is decorated with colorful butterflies at the bottom right.

Pienillä muutoksilla pysyviä tuloksia!



OmaElo
OMAISHOITAJIEN ELINTAPAOHJAUS 2024-2026