

Vilma Oksasen hyvinvointitehtävä viikon jokaiselle päivälle



Maanantai

Rentoudu 10 minuutin ajan hengittäen syvään.

Keskiviikko

Maalaa, väritä tai puuhaile jotain lempimusiikkisi tahtiin.

Lauantai

Auta valmistamaan herkullinen ja terveellinen ruoka koko perheellesi.

Tiistai

Mene kävelylle sinulle tärkeän henkilön kanssa.

Perjantai

Pelaa pelejä, kerro vitsejä ja vietä aikaa sinulle tärkeiden ihmisten kanssa.

Torstai

Keksi viisi asiaa, jossa olet todella hyvä. Jaa keksimäsi asiat jonkun kanssa.

Sunnuntai

Valmistaudu nukkumaan menoon ajoissa. Voit rentoutua sängyssä ennen nukahtamista.