

# PIDÄN HUOLTA



## Kehosta

Uni ja lepo



Ruoka ja juoma

Liikkuminen ja  
urheilu



Rentoutuminen

Tauot ja tasapaino

## Mielestä

Työn ja vapaa-ajan  
tasapaino



Harrastukset ja ulkoilu

Unelmointi



Itsensä hyväksyminen

Tunteiden käsittely

## Ihmissuhteista

Aika läheisten ja  
ystävien kanssa



Läsnäolo ja yhdessä  
tekeminen

Keskustelut ja  
yhteydenpito



Tunteiden näyttäminen

Pidän huolta itsestäni.