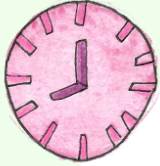


# Ota hetki itsellesi



Pysähdy ja ole hetki läsnä.



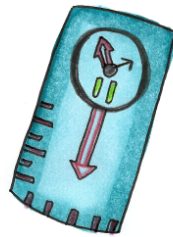
Kerro rehellisesti miltä sinusta tuntuu.



Päätä, mitä haluat tehdä itsellesi.



Kiitä itseäsi joistain, missä olet onnistunut.



Mieti, mitä toivot tulevalta.



Kerro, mistä olet tänään ylpeä.



Muistele, mistä tulit hyvälle tuulelle.



Kerro kaksi hyvää asiaa itsestäsi.

