

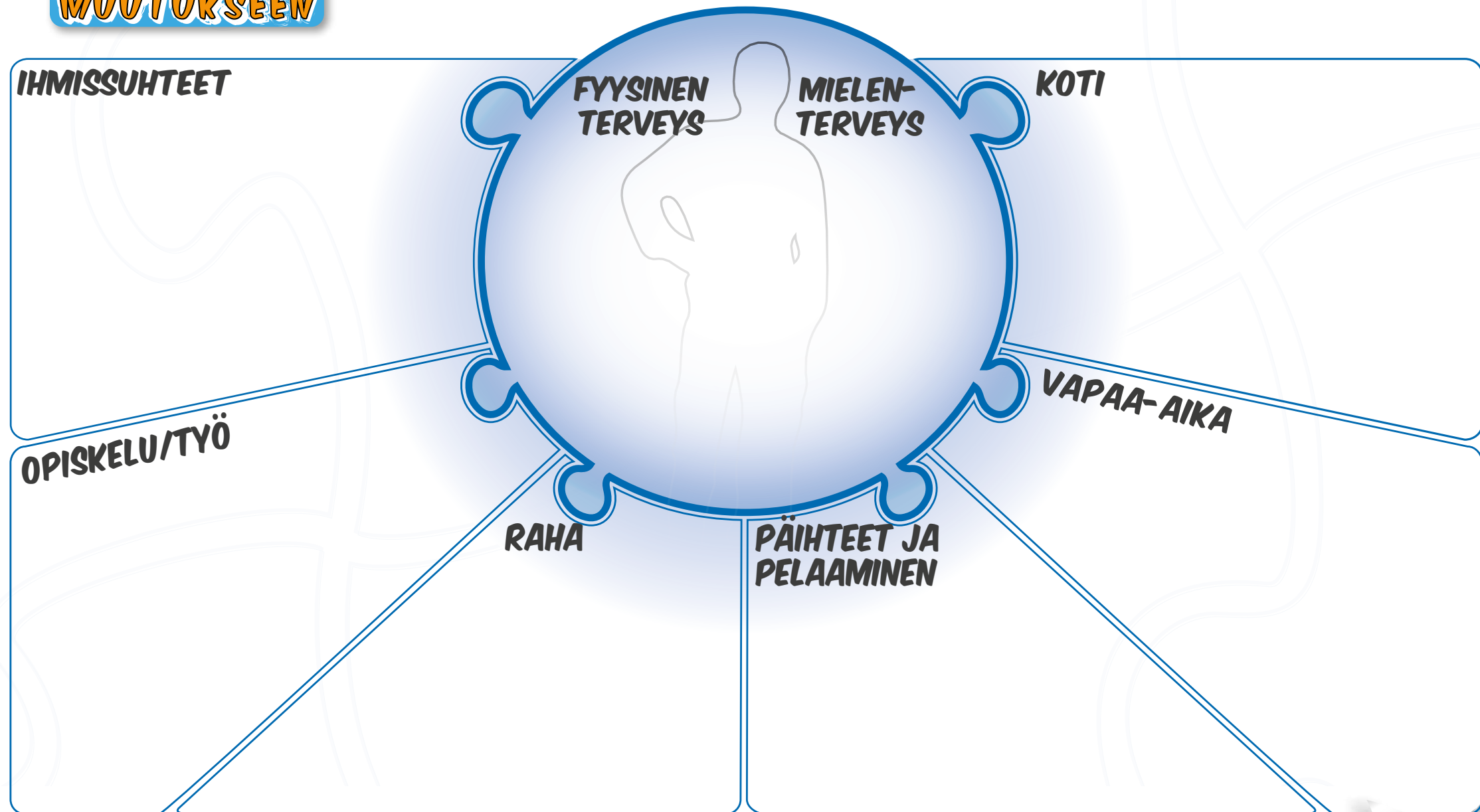
VOIMAVAROJA

MUUTOKSEEN

TÄMÄ TYÖVÄLINE ON TARKOITETTU AVUKSI OMAN ELÄMÄN VOIMAVAROJEN JA TOIVEIDEN TARKASTELUUN.

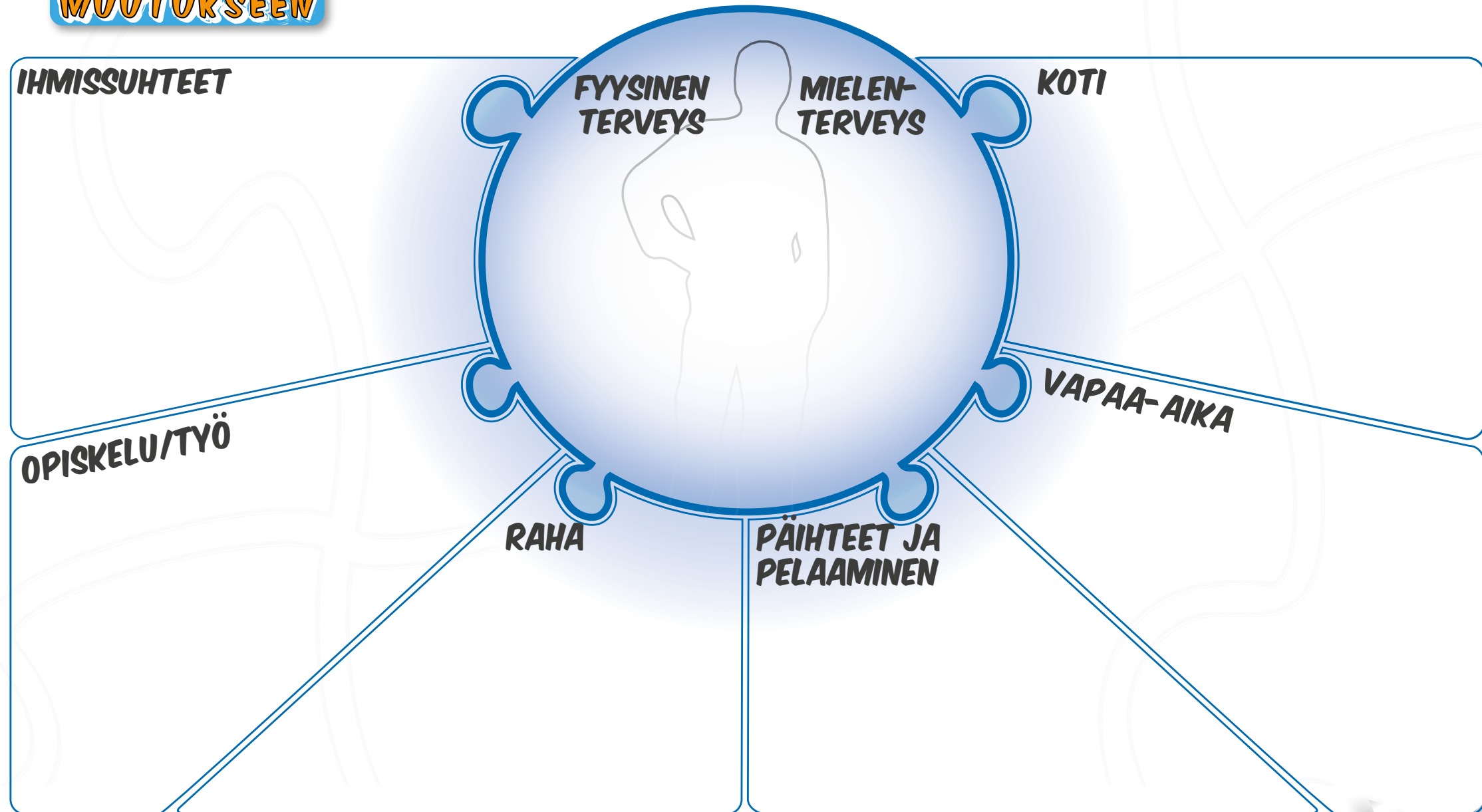
TEE TEHTÄVÄT JÄRJESTYKSESSÄ JA LISÄÄ PÄIVÄMÄÄRÄ, NIIN VOIT PALATA POHTIMAAN KYSYMYKSIÄ MYÖHEMMIN.

A. MIHIN OLET TYYTYVÄINEN?



Pvm. ____ . ____ .20 ____

B. MIKÄ AIHEUTTAA HUOLTA/HARMIA...



Pvm. ____ . ____ . 20 ____

AJATUKSIA / IDEOITA

C. ...JA MITÄ VOIT TEHDÄ ITSE JA MISSÄ TARVITSET APUA

IHMISSUHTEET

FYYSINEN
TERVEYS

MIELEN-
TERVEYS

KOTI

VAPAA-AIKA

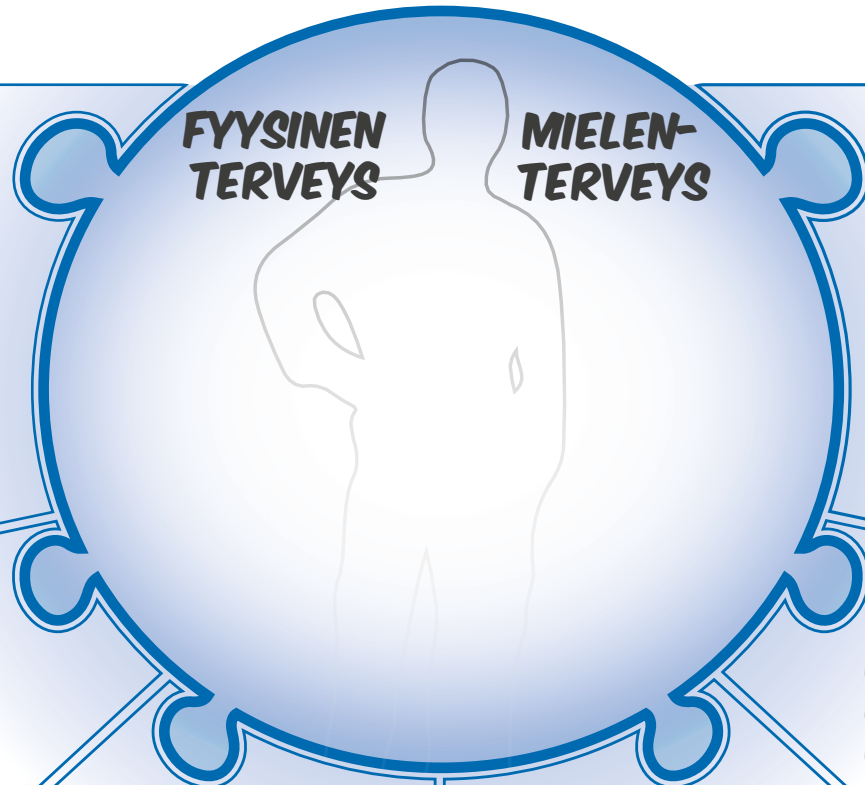
OPIKESKELU/TYÖ

RAHA

PÄIHTEET JA
PELAAMINEN

Pvm. ____ . ____ . 20 ____

D. MITEN TÄSTÄ ETEENPÄIN?



IHMISSUHTEET
MITÄ?
KUKA?
MITEN?

**FYYSINEN
TERVEYS**

**MIELEN-
TERVEYS**

KOTI!
MITÄ?
KUKA?
MITEN?

OPIŠKELU/TYÖ
MITÄ?
KUKA?
MITEN?

RAHA
MITÄ-KUKA-MITEN?

PÄIHTEET JA PELAAMINEN
MITÄ-KUKA-MITEN?

VAPAA-AIKA
MITÄ?
KUKA?
MITEN?

AJATUKSIA / IDEOITA

pvm. ____ . ____ . 20 ____

VOIMAVAROJA

MUUTOKSEEN



TYYNELÄ

VOIMAKAS-PROJEKTI

www.tyynela.fi

