Sisäisen motivaation herättely

1. Pohdi omaan hyvinvointiisi vaikuttavia tekijöitä vastaamalla ensin keltaisten laatikoiden kysymyksiin.

2. Valitse näistä yksi ja laadi tavoite vastaamalla keskiympyrän kysymykseen. Mieti yksi pieni konkreettinen teko tämän tavoitteen saavuttamiseksi. Aloita teosta, jonka toteuttaminen tuntuu mahdolliselta juuri nyt. Vinkkejä tekoihin löydät työkalupakistamme.

3. Kun tämä teko on tullut osaksi arkeasi, voit miettiä uuden tavoitteen.

Koetko olosi virkeäksi herättyäsi?

Teetkö jotain palautumisesi hyväksi?

Mitä voisit tehdä asian edistämiseksi?

Mikä aiheuttaa sinulle stressiä tällä hetkellä?

Ovatko ruokailuaikasi säännölliset?

Liikutko vapaa-ajalla?

MUUTOS MAASEUDULLA · Diak · ProAgria Oulu · ODL · LÄHITAPIOLA Pohjoinen · Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus · Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020 · Euroopan unioni Euroopan sosiaalirahasto