

TEHTÄVÄ: KURSSIN JÄLKEEN

1. ARVIOI, MITKÄ ELÄMÄNTAITOKURSSIN OSA-ALUEET KOET HALLITSEVASI HYVIN, JA MITKÄ KAIPAAVAT VIELÄ LISÄÄ PANEUTUMISTA.

	Hyvin hallussa	Vaatii vielä panostusta	Huomioita ja kommentteja
Itseni näköinen elämä: tarpeeni, arvoni ja tavoitteeni			
Hyvän arjen perusta: ruokailu, uni ja liikkuminen.			
Stressi, ajanhallinta ja rentoutuminen			
Ajatusten tunnistaminen ja niiden kanssa työskentely			
Tunteet, itsetuntemus ja itsetunto			
Sosiaaliset taidot ja ihmissuhteet			
Ole oman elämäsi tähti			

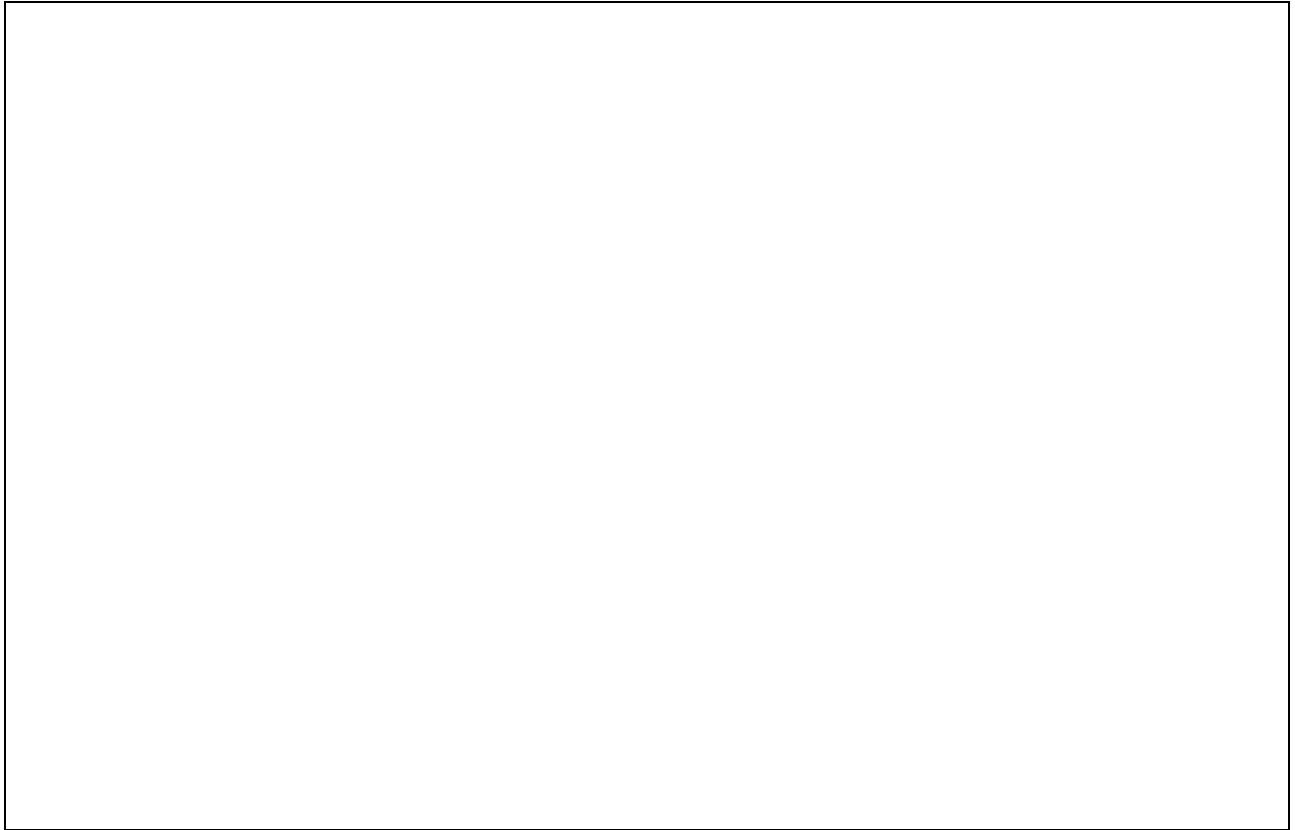
**2. HYÖDYNNÄ HALUTESSASI TAULUKKOA
POHDINTOIHIN SIITÄ, MIHIN ELÄMÄN OSA-
ALUEESEEN HALUAT ERITYISESTI PANOSTAA VIELÄ
KURSSIN JÄLKEENKIN.**

Tee itsellesi konkreettinen tavoite, jota lähdet tavoittelemaan.

Tavoitteeni:

**3. KIRJAA SEURAAVAKSI YLÖS PIENIÄ ASKELIA,
JOILLA PÄÄSET TAVOITTEESEESI AJAN KULUESSA.**

Voit miettiä asioita, joita voit tehdä jo heti asialle, ja asioita, joihin olet valmis esimerkiksi puolen vuoden päästä.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write down their goals and actions. It occupies the central portion of the page below the introductory text.