

### 3. Arjen peruspalikat ja stressi

Miten seuraavat asiat ovat yhteydessä stressiin omalla kohdallani? Voit pohtia, miten kokemasi stressi näkyy näissä arjen peruspalikoissa. Voit toisaalta pohtia myös sitä, miten voit lievittää stressiä näiden arjen toimintojen kautta.

#### A. Liikunta

Näin stressi vaikuttaa liikkumiseeni:	Näin liikkuminen voi lievittää stressiäni:

#### B. Ruokailu

Näin stressi vaikuttaa syömiseeni:	Näin ruokailu voi lievittää stressiäni:

### C. Nukkuminen

Näin stressi vaikuttaa nukkumiseeni:	Näin nukkuminen voi lievittää stressiäni:

### D. Päivärytmi

Näin stressi vaikuttaa päivärytmiini:	Näin päivärytmini voi lievittää stressiäni: