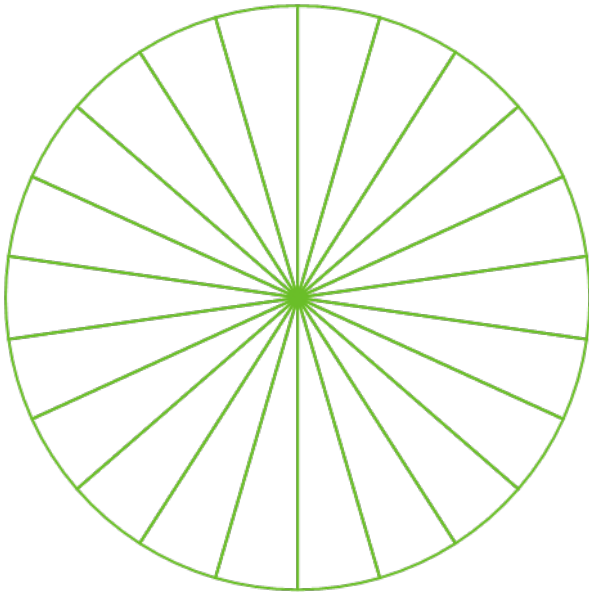


Harjoitus: Onko elämässäsi tilaa nautinnolle?

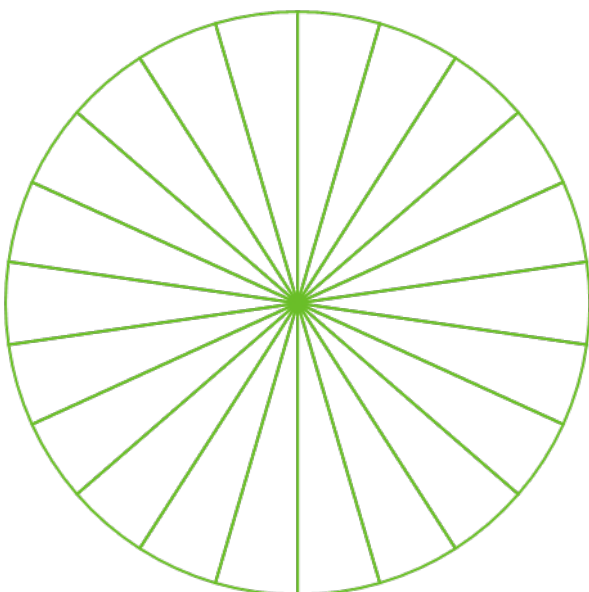
Tehtävän tekemiseksi tarvitset kynän ja väriliituja. Listaa oheisen aikapiirakkapohjan viereen asioita, joihin aikaasi ja energiaasi menee ja anna eri asioille oma tunnusväri. Piirakan siivuja on 24, kuten tunteja vuorokaudessa. Väritä, kuinka monta tuntia keskimäärin kuhunkin asiaan menee vuorokaudessa aikaa. **Voit pohtia esim. seuraavien asioiden osuutta vuorokaudessasi, tai täydentää piirakan juuri oman arkesi näköiseksi: kodinhoito, ruoanlaitto, lastenhoito, parisuhde, median / sosiaalisen median käyttö, liikunta, uni, työ, ystävät, seksi, lasten harrastukset, omat harrastukset.** Jos jokin asia viekin yllättävän paljon aikaasi ja energiaasi, voisiko sille tehdä jotain ja tehdä lisää tilaa omalle nautinnolle ja hyvinvoinnille?



Elämäni aikapiirakka koostuu nyt seuraavista asioista:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Väritä sitten toiveidesi aikapiirakka. Mihin toivoisit, että aikasi ja energiasi kuluisi. Mille kaipaat enemmän tilaa, mitä haluaisit vähentää? Miten se voisi olla mahdollista? **Tunteja vuorokauteen et saa lisää, joten mitä vähennät tai mistä hankit apua, jotta omasta ajankäytöstäsi jää aikaa itselle tärkeille ja palauttaville asioille.**



Toiveideni aikapiirakka koostuu seuraavista asioista:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-