

OTA-stressinhallinta

Nimi _____

Päivämäärä _____



OTA
OMAN
TERVEYDEN
AVAIN-
TEKIJÄT

MISTÄ LÄHDEN LIIKKEELLE?

- | | | | |
|--|--------------------------|--|--------------------------|
| Säännöllinen ateriarytmi | <input type="checkbox"/> | Säännöllinen mielihyväliikunta | <input type="checkbox"/> |
| Monipuolinen ruokavalio | <input type="checkbox"/> | Rentoutuskeinot ja -tekniikat | <input type="checkbox"/> |
| Riittävä uni ja lepoaika | <input type="checkbox"/> | Kohtuulliset vaatimukset itseä kohtaan | <input type="checkbox"/> |
| Kahvin/tupakan käytön tarkkailu | <input type="checkbox"/> | Stressaavien tilanteiden välttäminen | <input type="checkbox"/> |
| Riittävät tauot ja palauttava vapaa-aika | <input type="checkbox"/> | Muu, mikä? _____ | <input type="checkbox"/> |

SUUNNITELMANI KÄYTÄNNÖSSÄ

Mitä teen nykytilanteen muuttamiseksi?

Mistä on helpoin aloittaa?

MOTIVAATION YLLÄPITO

Kuka/mikä tukee minua jatkossa?

Miten palkitsen itseäni onnistumisesta?

SEURANTAKÄYNNIT JA SUUNNITELMAN ARVIOINTI

Pvm _____

Suunnitelman arviointi: Jatkan vanhalla Muokkaan

Miten muokkaan?

Pvm _____

Suunnitelman arviointi: Jatkan vanhalla Muokkaan

Miten muokkaan?

Pvm _____

Suunnitelman arviointi: Jatkan vanhalla Muokkaan

Miten muokkaan?
