

Liikunta



Ravitsemus



Luovuus ja
kulttuuri



Uni ja
palautuminen



Terveellisempiä elintapoja tavoitellessa on tärkeää pyrkiä löytämään juuri **itselle toimivia** ja helposti arjessa toteutettavia **tapoja**.

Omiin elintapoihin vaikuttaa monet **erilaiset tekijät** niin menneisyydestä kuin nykyhetkestäkin, joiden tietoinen **tunnistaminen voi auttaa edistämään omaa hyvinvointia**.

Näiden korttien avulla voi pohtia ja yhteisesti keskustella niistä **konkreettisista hyvinvointia edistävästä keinoista**, joiden **toteuttaminen** kunkin omassa arjessa olisi mahdollista.

Millaisia **erilaisia tottumuksia** sinulla on ollut **palautumiseen ja nukkumiseen** liittyen elämän varrella?

Millaiset asiat **edesauttavat palautumistasi?**

Varaatko **palautumiselle aikaa** arjessasi?

١٠

١٠

١٠

١٠

١٠

١٠

١٠

١٠

١٠

١٠

Milloin **nukut**
parhaiten?

Millaiset **asiat vaikuttavat**
nukkumiseesi?

Mitä **uni ja palautuminen**
sinulle **merkitsevät**?

Millainen **luova**
tekeminen tuottaa sinulle
mielihyvää?

Miten **määrittelet** luovan
tekemisen ja **luovuuden**?

Ajatteletko olevasi **itse**
luova?

Varaatko **luovuudelle**
aikaa arjessasi?

Millainen **rooli**
luovuudella ja kulttuurilla
on elämässäsi?

Miten oma **luovuutesi** ja
kulttuurin kuluttamisesi
ovat **muuttunut ajan**
kuluessa?

Mitä **luovuus** sinulle
merkitsee?

١٢

١٢

١٢

١٢

١٢

١٢

١٢

١٢

١٢

١٢

Miten varmistat tai järjestät
liikunnalle aikaa arjessasi?

Millainen olo sinulla on
erilaisten liikuntamuotojen
jälkeen?

Millaiset liikuntamuodot
tuottavat sinulle mielihyvää?

Millaista hyötyliikuntaa
harrastat ja miten voisit lisätä
sitä arkeesi?

Mitä uutta liikuntamuotoa
tai lajia olet kokeillut
viimeksi?

Millaiset asiat
vaikuttavat ja ohjaavat
liikkumistasi ja
liikuntavalintojasi?

Mitä liikunta sinulle
merkitsee?

Millaisia
liikuntatottumuksia sinulla
on ollut elämän eri
vaiheissa?

Millaisia liikuntaan liittyviä
muistoja sinulla on elämäsi
varrelta?

Tykkätkö liikkua yksin
vai yhdessä?

١٠

١٠

١٠

١٠

١٠

١٠

١٠

١٠

١٠

١٠