

# IHMISSUHTEET JA TUNTEET

Tunteet eivät ole oikeita tai vääriä. Kaikki tunteet ovat aitoja, oikeita ja sallittuja.

**USKALLA TUNTEA!!**

Aistimme tunteet myös fyysisesti kehon eri osissa.

Hyvät ihmissuhteet vahvistavat terveyttä niin psyykkisesti kuin fyysisesti

**LEVITÄ HYVÄÄ ENERGIAA – TUNTEET TARTTUVAT!**



# LIIKUNTA JA YHDESSÄ LIKKUMINEN

## AKTIIVISUUS AUTTAA!

Nouse ylös, pienelläkin liikkumisella on suuri merkitys hyvinvoinnin kannalta.

Liikunnan avulla voidaan hallita stressiä, parantaa unen laatua ja helpottaa nukahtamista.

Liikunta tarjoaa mahdollisuuden sosiaalisten suhteiden luomiseen ja ylläpitoon.

Liikkuminen on nautinto, kun löydät itsellesi sopivan tavan liikkua!

Oletko jo kokeillut:

*puutarhanhoito veneily tanssiminen  
metsäkävely leikkiminen kotityöt  
pihatyöt*

*kaupunkikävely ystävän kanssa retkeily  
pelailu pihapelit peltofutis suopaini*

Entä jos kokeilisit jotain pöhköä?



# RAVINTO JA RUOKAILU

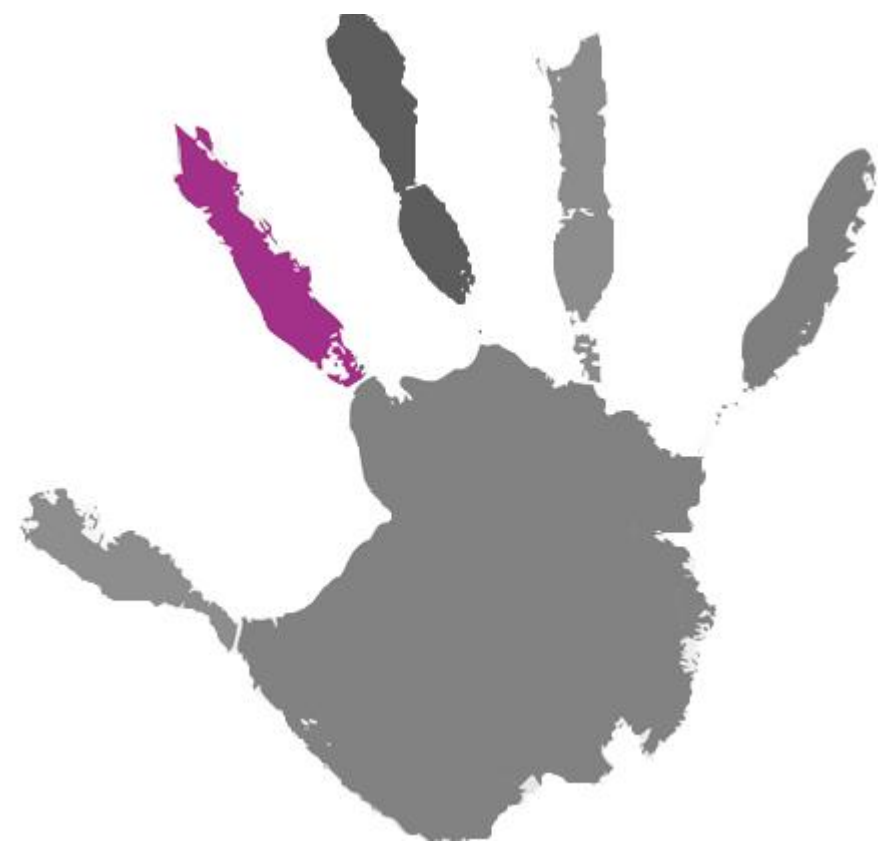
SYÖ ITSESI ILOISEKSI!

Mitä juuri sinun kehosi kaipaa?

Edistä kehon ja mielen hyvinvointia syömällä säännöllisesti ja monipuolisesti.

Tankkaatko vai nautiskeletko?

Ruoan valmistaminen ja nauttiminen perheen tai ystävien kanssa on yhdessäoloa parhaimmillaan.



# ARVOT JA PÄIVITTÄISET VALINNAT

Millaisia hyvää mieltä tuovia valintoja teet päivän aikana?

Mitä arvostat ja pidät tärkeänä elämässäsi?

Kun tietää mikä itselle on tärkeää, on helpompi tavoitella elämässä itselle tyydyttäviä päämääriä.

**JOKA PÄIVÄ VOIT VAIKUTTAA!**





# HARRASTUKSET JA LUOVUUS

**JOKAINEN ON LUOVA  
ANNA LUOVUUTESI KUKKIA!**

Mitä hauskaa teit?

Teitkö jotain luovaa?

Millaisesta tekemisestä saat  
mahtavan tunteen?

Mikä on sinusta kaunista?



# UNI JA LEPO



Haluatko..

että elimistö korjaa itse itseään? hermosto ja

solut puhdistuvat ja uusiutuvat?

immuunijärjestelmä aktivoituu?

stressittömämmän ja vireämmän elämän?

pysyä solakampana? uni pitää

hormonitoiminnan ja aineenvaihdunnan

liikkeessä!

**NUKU!**

jo kahdeksalla tunnilla yössä voit saavuttaa

paljon!

vain 15 minuutin lepo hetki päivässä tekee

arjestasi mielisempää!

**HENKISTÄ VOIMAA JA  
VIREYTTÄ!**

