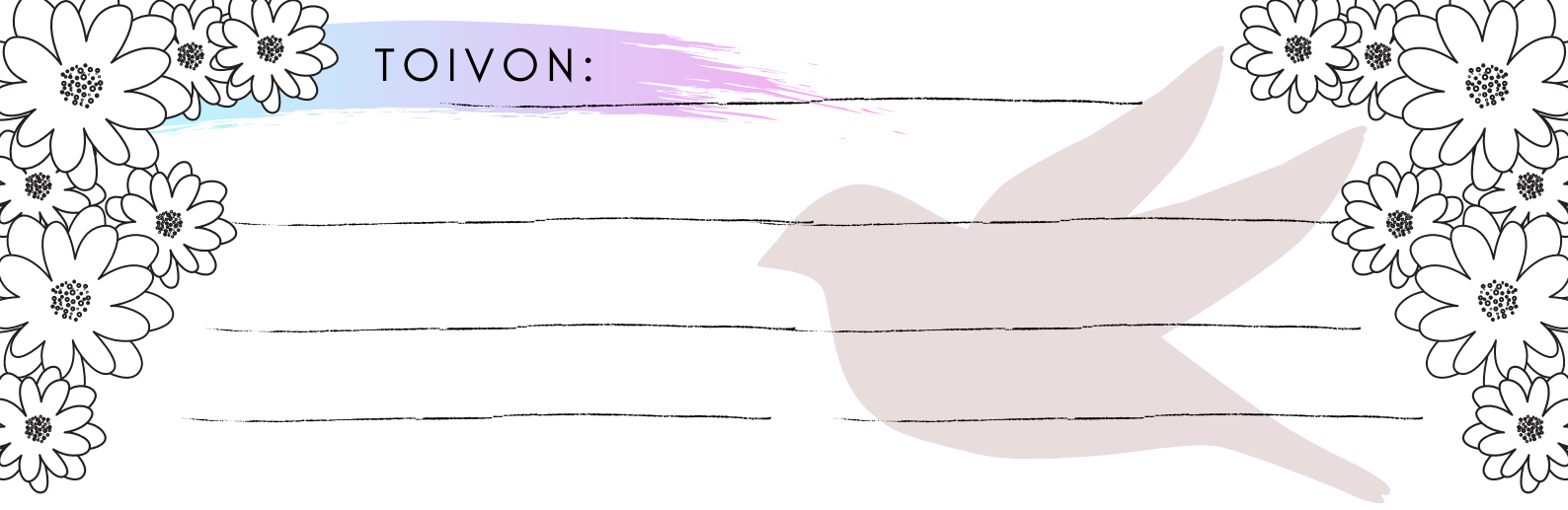
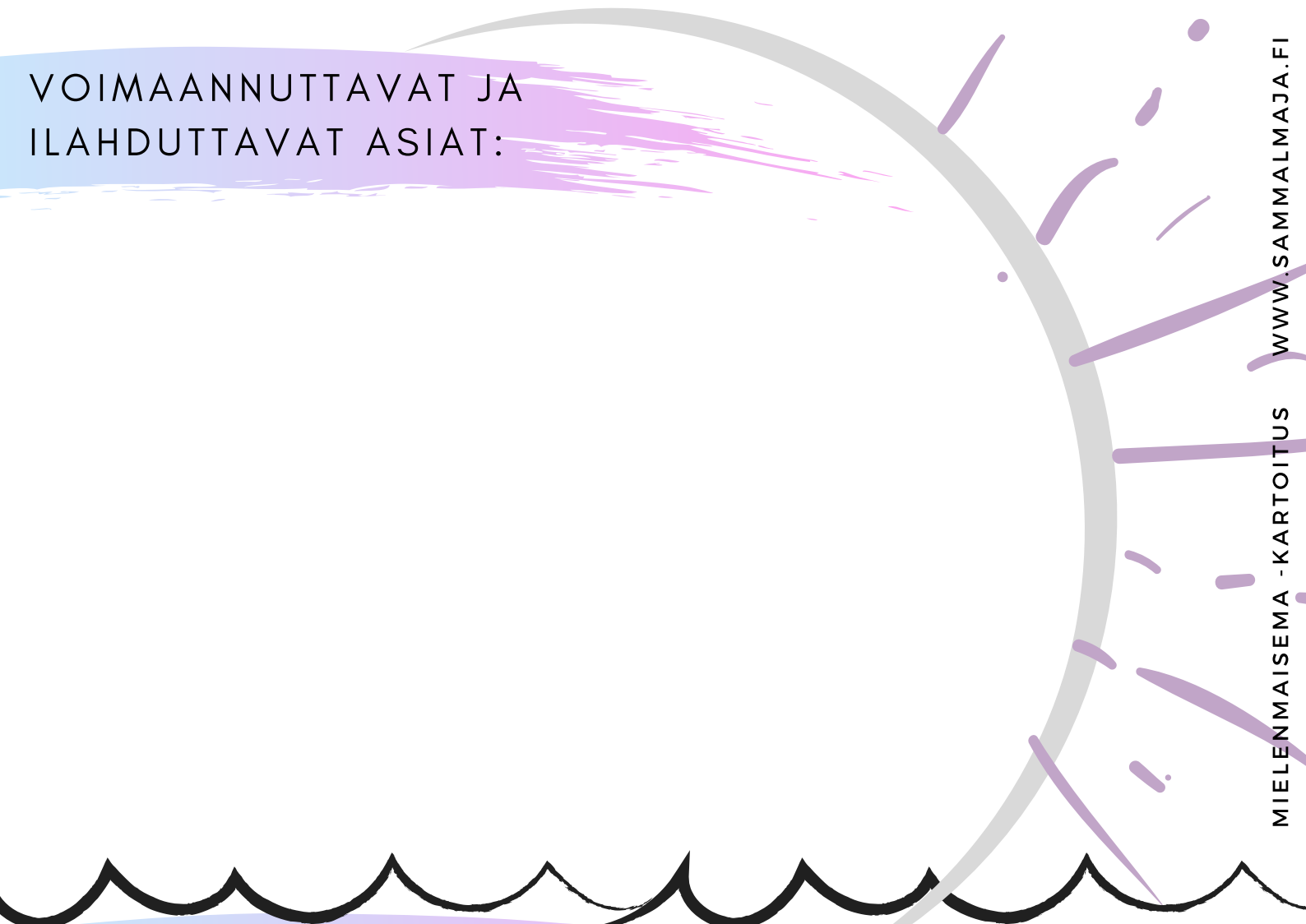


TOIVON:



VOIMAANNUTTAVAT JA
ILAHDUTTAVAT ASIAT:



KUORMITTAVAT ASIAT:



MIELLENMAISEMA -KARTOITUKSEN TÄYTTÖOHJE:

1

Aloita kirjaamalla sinua ilahduttavia ja voimaannuttavia asioita keskelle, aurinkoon. Mistä saat energiaa ja voimaa arkeen juuri nyt?

2

Kirjoita seuraavaksi alareunan aallokkoon sinua kuormittavia tekijöitä. Ole rehellinen itsellesi, tämä kartoitus jää ainoastaan sinun omaan käyttöösi.

3

Kolmanneksi, mieti mitä hyvinvointiasi tukevia asioita haluaisit lisätä elämääsi?

Tähän kohtaan voit kirjata aivan vapaasti kaikki ne asiat, joiden ajattelisit tuovan sinulle lisää iloa ja valoa, uusia voimia ja jaksamista arkeen.

Voit kirjoittaa näkyväksi myös sellaisia unelmiasi, joita kohti kulkemalla lisäät omaa hyvinvointiasi ja onnellisuuttasi. Kirjoita näitä positiivisia asioita toiveiksi taivaalle.

