

Motiivi ja tavoite

Miksi haluan pitää huolta hyvinvoinnistani? Mikä on tavoite hyvinvointini osalta?

-
-
-
-

Voimavarat

Kuka tai mikä voi auttaa minua onnistumaan?

-
-
-
-
-

Toimenpiteet

Mitä *teen* saavuttaakseni tavoitteen?

-
-
-
-
-

