

KÄSI KÄDESSÄ KOHTI MIELEN HYVINVOINTIA



MITÄ HYVÄÄ VOISIT
TEHDÄ JO TÄNÄÄN?

ARKISTEN HYVINVOINTITEKOJEN BINGO JOKAISELLE PÄIVÄLLE

TAPAA YSTÄVÄN	TEEN TILAA TÄRKEÄLLE HARRASTUK- SELLE	RENTOUDUN LUONNOSSA	VALITSEN ALKOHOLIT- TOMAN JUOMAN
NAUTIN TAITEESTA	HEMMOT- TELEN KEHOANI	KESKITYN HYVÄÄN KIRJAAN	HARJOITTE- LEN RENTOUTU- MISTA
LIIKUN ITSELLENI SOPIVALLA TAVALLA	AJATTELEN KAUNIISTI ITSESTÄNI	NAUTIN HYVÄÄ TEKEVIÄ ASIOITA	VÄHENNÄN NIKOTIINI- TUOTTEIDEN KÄYTTÖÄ
VAALIN KAUNEUTTA YMPÄRILLÄNI	KEHUN LÄHEISTÄNI	TEEN ASIOITA JOTKA TUOTTAVA MINULLE ILOA	OLEN ARMOLLINEN ITSELLENI

MIKÄ RUUTU JÄI VIELÄ UUPUMAAN?