

Voimavarat

“Arjessa saa olla stressiä, mutta jatkuvasti ei pidä elää kovilla kierroksilla.”

Kuinka väsyneeksi koet itsesi?

Onko sinulla arjessa aikaa ja mahdollisuuksia palautumiseen ja miellyttäviin hetkiin?

Onko sinulle sanottu, että sinun pitää oppia rauhoittumaan?

Onko sinulle sanottu, että olet jatkuvasti kiukkuinen?

Onko sinun vaikea keskittyä asioihin pitemmäksi aikaa?

Tuntuuko sinusta, että unohtelet paljon asioita?