

Vapaa-aika (ilo, rentoutuminen)

Arvioi asteikolla 1-10, miten tyytyväinen olet tähän osa-alueeseen elämässäsi tällä hetkellä (1= täysin tyytymätön, 10=täysin tyytyväinen).

1 _____ 10

Mihin olet tällä osa-alueella tyytyväinen?

Mitä ehkä kaipaisit lisää?

Mitä voit itse konkreettisesti tehdä, jotta olisit tällä osa-alueella tyytyväisempi?

link

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/laheiset/irti-laheisriippuvuudesta-tyokirja/omaan-elamaan-keskittyminen/vapaa-aika-ilo-rentoutuminen>