

## Vapaa-aika (ilo, rentoutuminen)

Arvioi asteikolla 1-10

(1= täysin tyytymätön, 10=täysin tyytyväinen).

Miten tyytyväinen olet tähän osa-alueeseen elämässäsi tällä hetkellä?

Mihin olet tällä osa-alueella tyytyväinen?

Mitä ehkä kaipaisit lisää?

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

Источник: <https://paihdelinkki.fi/ru/oma-apu/laheiset/irti-laheisriippuvuudesta-tehtavakirja/omaan-elamaan-keskittyminen/vapaa-aika-ilo-rentoutuminen>