

## Omaan elämään keskittyminen: vapaa-aika (ilo, rentoutuminen)

Arvioi asteikolla 1-10, kuinka tyytyväinen olet osa-alueella Vapaa-aika (ilo, rentoutuminen)  
(1 = täysin tyytymätön, 10 = täysin tyytyväinen)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mihin olet tällä osa-alueella tyytyväinen?

Mitä kaipaisit ehkä lisää?

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