

Two large white rounded rectangular boxes for writing, one on the left and one on the right, and a larger white rounded rectangular box centered below them.

Pysähdy pohtimaan, mitä hyvää arjessa on ja mikä sujuu. Kirjaa yksin tai yhdessä perheesi kanssa kolme asiaa, jotka ovat tänään tuntuneet mukavilta tai sujuneet hyvin. Tee harjoitus päivittäin.



Lisää vinkkejä: omaishoitajat.fi/hyvinvointi