

Itsehuollon tsekkauslista

RASTI NE LAATIKOT, MILLÄ TAVALLA
OLET HUOLEHTINUT ITSESTÄSI TÄNÄÄN

- SÖIN SÄÄNNÖLLISESTI JA RIITTÄVÄSTI
- PIDIN AINAKIN KOLME MIKROTAUKOA
- VIETIN HILJAISEN HETKEN
- PYSÄHDYIN KUUNTELEMAAN YMPÄRISTÖN ÄÄNIÄ
- KIRJOITIN YLÖS KOLME KIITOLLISUUDEN AIHETTA
- PIDIN HENGITYSHETKEN
- KUUNTELIN HYVÄÄ MUSIIKKIA
- HARRASTIN LIIKUNTAA
- PUHUIN YSTÄVÄN KANSSA
- JOIN TARPEEKSI VETTÄ
- ULKOILIN
- HEMMOTTELIN ITSEÄNI
- KEHUIN ITSEÄNI
- LUIN KIRJAA
- ANNOIN AIVOILLENI JOUTOHETKEN