

Vanhemman hyvinvoinnin siivet

FYYSINEN HYVINVOINTI

Syön terveellisesti.
Lepään riittävästi.
Ulkoilen ja liikun säännöllisesti.

ITSEMYÖTÄTUNTO

Olen lempeä itselleni.
En lannistu, jos en onnistu.
Hyväksyn, että kaikki ei aina mene suunnitellusti.

PSYKKINEN TASAPAINO

Löydän elämästäni hyviä asioita.
Minulla on keinoja säädellä stressiä.
Teen arjessa mielekkäitä asioita.
Uskallan pyytää apua.
Sallin itselleni omaa aikaa.

SOSIAALISET SUHTEET

Saan tuntea rakkautta.
Elämässäni on ihmisiä, joiden kanssa voin jakaa iloja ja suruja.
En vertaile itseäni muihin.
Luotan omaan tapaan olla vanhempi.
Olen esimerkkinä lapselleni.