

Self Love Workbook



ITSENI RAKASTAMISEN TYÖKIRJA



Tämä työkirja kuuluu

Rakasta itseäsi niin kuin toivoisit muiden rakastavan sinua

– ehdoilla, lämpimästi ja syvästi.

*Kun opit arvostamaan itseäsi,
maailmakin alkaa heijastamaan sen kauneuden.*



Tärkeitä päivämääriä

Tammikuu

Helmikuu

Maaliskuu

Huhtikuu

Toukokuu

Kesäkuu

Heinäkuu

Elokuu

Syyskuu

Lokakuu

Marraskuu

Joulukuu



Syntymäpäivät

Tammikuu

Helmikuu

Maaliskuu

Huhtikuu

Toukokuu

Kesäkuu

Heinäkuu

Elokuu

Syyskuu

Lokakuu

Marraskuu

Joulukuu



Täivelistä







































Päiväsuunnitelma

Pvm : _____

M T K T P L S

Päivän tavoitteet

Prioriteettalista

Ateriasuunnitelma

Aamupala

Lounas

Päivällinen

Välipala

Tänään olen kiitollinen

Muistiinpanot

Päivän aikataulu

07.00

08.00

09.00

10.00

11.00

12.00

13.00

14.00

15.00

16.00

17.00

18.00

19.00

20.00



Viikkosuunnitelma

VIIKKO _____

MAANANTAI	
TIISTAI	
KESKIVIIKKO	
TORSTAI	
PERJANTAI	
LAUANTAI	
SUNNUNTAI	

TÄRKEIMMÄT TEHTÄVÄT

TO-DO

MUISTIINPANOT



Tammikuu

Oman hyvinvoinnin ylläpito

Muistiinpanot

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Helmi

Oman hyvinvoinnin ylläpito

Muistiinpanot

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Maaliskuu

Oman hyvinvoinnin ylläpito

Muistiinpanot

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Huhtikuu

Oman hyvinvoinnin ylläpito

Muistiinpanot

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Toukokuu

Oman hyvinvoinnin ylläpito

Muistiinpanot

<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____

Kesäkuu

Oman hyvinvoinnin ylläpito

Muistiinpanot

<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____



Heinäkuu

Oman hyvinvoinnin ylläpito

Muistiinpanot

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Elokuu

Oman hyvinvoinnin ylläpito

Muistiinpanot

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Syyskuu

Oman hyvinvoinnin ylläpito

Muistiinpanot

<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____

Joulukuu

Oman hyvinvoinnin ylläpito

Muistiinpanot

<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____



Marraskuu

Oman hyvinvoinnin ylläpito

Muistiinpanot

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Joulukuu

Oman hyvinvoinnin ylläpito

Muistiinpanot

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Vuosisuunnitelma

Tammikuu

--

Helmikuu

--

Maaliskuu

--

Huhtikuu

--

Toukokuu

--

Kesäkuu

--

Heinäkuu

--

Elokuu

--

Syyskuu

--

Lokakuu

--

Marraskuu

--

Joulukuu

--



Itseni rahastamisen päiväkirja

Pvm:

Oma muistutus

Tärkeimmät asiat

Aforismit

Vahvistukset

MUISTIINPANOT



Itseni rahastamisen päiväkirja

Aikatauluni

“

Kaikki järjestyy
ajan myötä.
Pysy vain rohkeana äläkä
murehdi liikaa.



Muistutukset

Muistiinpanot





Opas Itseni rakastamiseen

Ole ylpeä
kaikista saavutuksistasi



Ota apu vastaan

Tunne
tunteesi



Sano ei
arvosteluille

Anna itsellesi
anteeksi

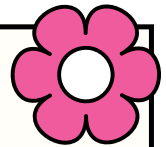
Aseta terveet
rajat



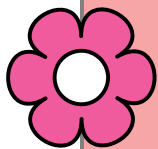
Kuuntele
kehoasi



Itseni rakastamisen vahvistaminen

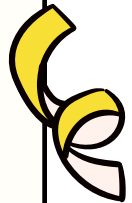


Asiat joista olen kiitollinen..



Motivoiva sitaatti:

Muistutukset itselleni



Saavutukseni

Itseluottamuksen
vahvistamisen lista

-
-
-
-
-



Itseni rahastamisen Checklist

Tehtävä	Suorituspäivä	<input checked="" type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>



Itseni rakastaminen & Vahvistukset

Asiat joista olen kiitollinen

Vahvistukset



Saavutukseni

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Motivoivat ajatelmät



Henkilökohtainen haamu



Uudet taidot, jotka haluan oppia

Terveelliset elämäntavat

Itsearviointi



Päiväkirja

Pvm:

Rakas päiväkirja, tänään
minusta tuntuu...



Pohdintamuistio

Tämän päivän ajatelma



Harjoituksia

TUNNE	FYYSINEN
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
HENKINEN	SOSIAALINEN
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•



Kysymyksiä

Tunnenko syyllisyyttä, jos laitan omat tarpeeni ensimmäiseksi?

Kuinka tärkeää on oma onnellisuuteni?

Millä tavoin osoitan rakkautta itselleni?



Tunnen itseni

Rakastetuksi, kun..

Itsevarmaksi, kun..

Ylpeäksi, kun..

Kiitolliseksi, kun..

Onnelliseksi, kun..

Tasapainoiseksi, kun..

Asioita minusta, joista olen kiitollinen:



Itseni kehittäminen

Muutettavat tavat

Uudet opittavat taidot

Arvot, joita vahvistan

Itsearviointi



PÄIVITTÄINEN ITSENI RAKASTAMISEN

Päiväkirja



Mieliala:



Pvm:

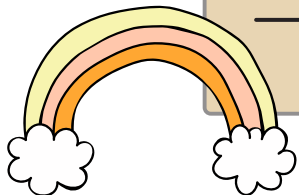
Voimaannuttava
ajatelma

Tunnen itseni
hyväksi, koska..

Tänään annan itselleni
anteeksi..

Pohdintaa

Muistutus



VIIKOITTAINEN ITSENI RAKASTAMISEN

Päiväkirja



Mieliala:



Vko:

Maanantai

Kolme positiivista asiaa minusta:

Tiistai

Tunnen itseni hyväksi, kun..

Keskiviikko

Asioita, joita minun pitäisi tehdä kun olen surullinen:

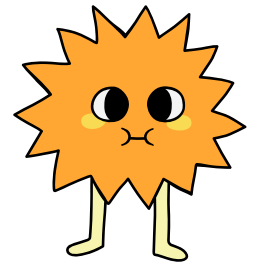
Torstai

Asioita, joita minun pitäisi tehdä kun olen tylsistynyt:



VIIKOITTAINEN ITSENI RAKASTAMISEN

Päiväkirja



Perjantai

Asioita, joita minun pitäisi tehdä, kun olen väsynyt:

Lauantai

Asiat, jotka tekivät minut tänään onnelliseksi:

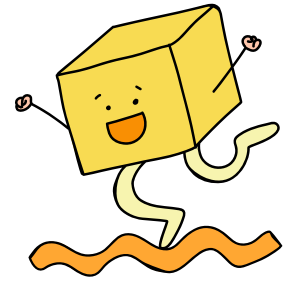
Sunnuntai

Haastan itseni..

Muistiinpanoja tältä viikolta:



Muistiinpanoja

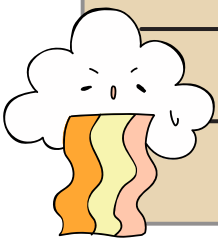


Mieliala



Pvm:

A large rectangular area with a light beige background, containing ten horizontal black lines for writing.



Muistutuksia



älä vertaa
itseäsi muihin



kehitä
positiivisia
tunteita
vahvistavia
asioita



tee
itsellesi
mieluisia
asioita



löydä paikka,
joka tekee
sinut
onnelliseksi



pidä kotisi ja
ympäristösi
puhtaana



muista varata
aikaa
rentoutumiselle



Itseni rahastamisen vahvistaminen

SUOSIKKIAFFIRMAATIOT

KEHUT ITSELLENI

ASIAT, JOISTA OLEN YLPEÄ



Self-love

Bingo!

<input type="checkbox"/> Olin kiitollinen itselleni	<input type="checkbox"/> Join enemmän vettä	<input type="checkbox"/> Kävin kävelyllä luonnossa	<input type="checkbox"/> Söin lempiherkkuani	<input type="checkbox"/> Menin ajoissa nukkumaan
<input type="checkbox"/> Kuuntelin suosikkikappaleeni	<input type="checkbox"/> Söin terveellisen aterian	<input type="checkbox"/> Otin vaahtokylvyn	<input type="checkbox"/> Kokkasin suosikkiruokaani	<input type="checkbox"/> Harrastin joogaa
<input type="checkbox"/> Vein itseni treffeille	<input type="checkbox"/> Kirjoitin päiväkirjaa	<input type="checkbox"/> Tein itselleni kasvohoidon	<input type="checkbox"/> Harjoittelin kiitollisuutta	<input type="checkbox"/> Kävin salilla
<input type="checkbox"/> Katsoin auringonnousua	<input type="checkbox"/> Luin kirjan	<input type="checkbox"/> Tutustuin uuteen kaupunkiin	<input type="checkbox"/> Katsoin lempielokuvani	<input type="checkbox"/> Hengailin ystävieni kanssa
<input type="checkbox"/> Otin aurinkoa	<input type="checkbox"/> Aloitin uuden harrastuksen	<input type="checkbox"/> Ostin kukkia itselleni	<input type="checkbox"/> Järjestelin vaatekaappini	<input type="checkbox"/> Katsoin auringonlaskua
<input type="checkbox"/> Otin vapaa-päivän	<input type="checkbox"/> Opettelin uuden taidon	<input type="checkbox"/> Hyväksyin virheeni	<input type="checkbox"/> Pidin lempivaatteitani	<input type="checkbox"/> Kiitin itseäni



Haaste

Anna
itsellesi
anteeksi

Harjoittele
itseapua

Tee DIY-
projekti

Tee
soittolista

Pue yllesi
lempi-
vaatteesi

Mene 30
minuutin
kävelylle

Lue
itseapu-
kirja

Osta
kukkakimppu
itsellesi

Päästä
auringonvalo
sisään

Kirjoita
päiväkirjaa

Aseta itsesi
etusijalle

Aloita
Kiitollisuus-
päiväkirja

Tee
unelmastasi
totta

Opettele
jotain uutta

Hemmotelte
itseäsi

Nuku
8 tuntia

Tee lista
asioista,
jotka haluat
kokea

Harrasta
joogaa

Kävele
luonnossa

Kirjoita ylös
tavoitteesi

Harrasta

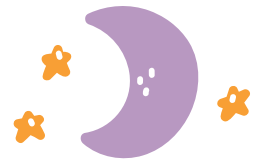
Vietä aikaa
ystäväsi
kanssa

Kehu
itseäsi

Opettele
sanomaan
ei



Toimintalista



Aamutoimet

M T K T P L S

.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Iltatoimet

M T K T P L S

.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Itsehoito

KUUKAUSI:

SUUNNITELMA VUOSI:

TÄRKEIMMÄT AIHEET

TAVOITTEET MIELELLENI:

- _____
- _____
- _____
- _____

TAVOITTEET KEHOLLENI:

- _____
- _____
- _____
- _____

MUISTUTUKSET

MUISTIINPANOT



Itsehoito PÄIVÄKIRJA

KUUKAUSI:

VUOSI:

AFFIRMAATIOT

Red rectangular boxes for affirmations.

OLEN YLPEÄ MINUN..

Large tan rectangular box for writing.

OLEN KIITOLLINEN..

Large tan rectangular box for writing.

MUISTUTUKSIA ITSELLENI:

Four horizontal dotted lines for writing.



Itsehoito SEURANTA

Aamun tehtävät	M	T	K	T	P	L	S

Illan tehtävät	M	T	K	T	P	L	S

Säilytettävät tavat

-
-
-
-
-

Muutettavat tavat

-
-
-
-
-



Itsehoito TAVOITE

Fyysinen itsehoito

Tunteiden itsehoito

Henkinen itsehoito

Älyllinen itsehoito

Sosiaalinen itsehoito

Ympäristön itsehoito

MUISTIINPANOT

-
-
-



Itsehoito BUCKET LIST

Päivämäärä:

M T K T P L S

Tehtävät	Päämäärät	✓

Muistiinpanot



Itsehoito PÄIVÄKIRJA

KUUKAUSI:

VUOSI:

ITSEHOIDON TEOT

AFFIRMAATIOT

-
-
-
-

TUNNELMA



OLEN KIITOLLINEN

INSPIRAATIO:

.....

.....



Itsehoito TARKOITUS

KUUKAUSI:

VUOSI:

FYYSINEN ITSEHOITO

.....
.....
.....
.....

TUNTEIDEN ITSEHOITO

.....
.....
.....
.....

HENKINEN ITSEHOITO

.....
.....
.....
.....

SOSIAALINEN ITSEHOITO

.....
.....
.....
.....

MUISTIINPANOT:



Itsehoito ARVIOINTI

1. 2. 3.



Psykologinen/Emotionaalinen itsehoito

Harrastuksiin lähteminen

Lomamatkalle tai päiväretkelle lähteminen

Löytää syy nauruun

Ongelmista puhuminen

Uusien asioiden opettelu (ei liity opiskeluun tai töihin)

1. 2. 3.



Sosiaalinen itsehoito

Ajan viettäminen tärkeiden ihmisten kanssa

Uusien ihmisten tapaaminen

Kokonaisvaltainen sosiaalinen itsehoito

Yhteydenpito vanhoihin ystäviin

Avun pyytäminen, kun sitä tarvitaan



Pvm:

Kuukausi:

Itsehoito CHECK LIST



PÄIVITTÄINEN TOIMINTA

Sängyn petaaminen

Kasvojen pesu

Hampaiden harjaus

Ulos meneminen

Treenaaminen

Siivous

Suihku

Vitamiinien otto

Meditointi

Veden juonti

Aikaisin nukkumaan

Ihohoito

M	T	K	T	P	L	S
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Itsehoito

30 PÄIVÄN HAASTE

<input type="checkbox"/> Venyttel kaikkia lihaksiasi	<input type="checkbox"/> Juo enemmän vettä	<input type="checkbox"/> Mene kävelylle luontoon	<input type="checkbox"/> Syö lempi- herkkuasi	<input type="checkbox"/> Mene sänkyyn ajoissa
<input type="checkbox"/> Kuuntele lempi- kappaleesi	<input type="checkbox"/> Syö kasvis- ateria	<input type="checkbox"/> Ota ihana vaahtokylpy	<input type="checkbox"/> Kokkaa lempi- ruokaasi	<input type="checkbox"/> Harrasta joogaa
<input type="checkbox"/> Vie itsesi treffeille	<input type="checkbox"/> Kirjoita päiväkirjaa	<input type="checkbox"/> Tee itsellesi kasvohoito	<input type="checkbox"/> Harjoittele kiitollisuutta	<input type="checkbox"/> Kokeile DIY- projektia
<input type="checkbox"/> Katso auriongon- nousua	<input type="checkbox"/> Lue kirja	<input type="checkbox"/> Tutustu uuteen kaupunkiin	<input type="checkbox"/> Katso lempi- elokuvasi	<input type="checkbox"/> Tee itsellesi manikyyri
<input type="checkbox"/> Ota auriongon- valoa	<input type="checkbox"/> Aloita uusi harrastus	<input type="checkbox"/> Kirjoita ylös tavoitteesi	<input type="checkbox"/> Järjestele vaate- kaappisi	<input type="checkbox"/> Katso auriongon- laskua
<input type="checkbox"/> Anna itsellesi tauko	<input type="checkbox"/> Opettele uusi taito	<input type="checkbox"/> Kuvittele ihanne- tulevaisuus	<input type="checkbox"/> Ympäröi itsesi positiivi- suudella	<input type="checkbox"/> Juo paljon vettä



Kiitollisuuspäiväkirja

PVM: _____

M T K T P L S

TÄNÄÄN OLEN KIITOLLINEN

- _____
- _____
- _____

Tämän päivän affirmaatio

- _____
- _____
- _____
- _____

Veden juonnin seuranta



1L



2L



3L

Sää

Muistutukset ja muistiinpanot

Jotain, mistä olen ylpeä

- _____
- _____
- _____
- _____

Odotan huomista innolla, koska..

- _____
- _____
- _____
- _____



Hyvinvointisuunnitelma

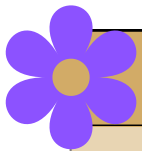


Pvm

Affirmaatiosanat

Things To Do!

Mieliala



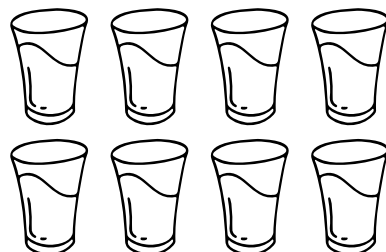
Muistiinpanot



Motivaationi



Veden juonnin seuranta



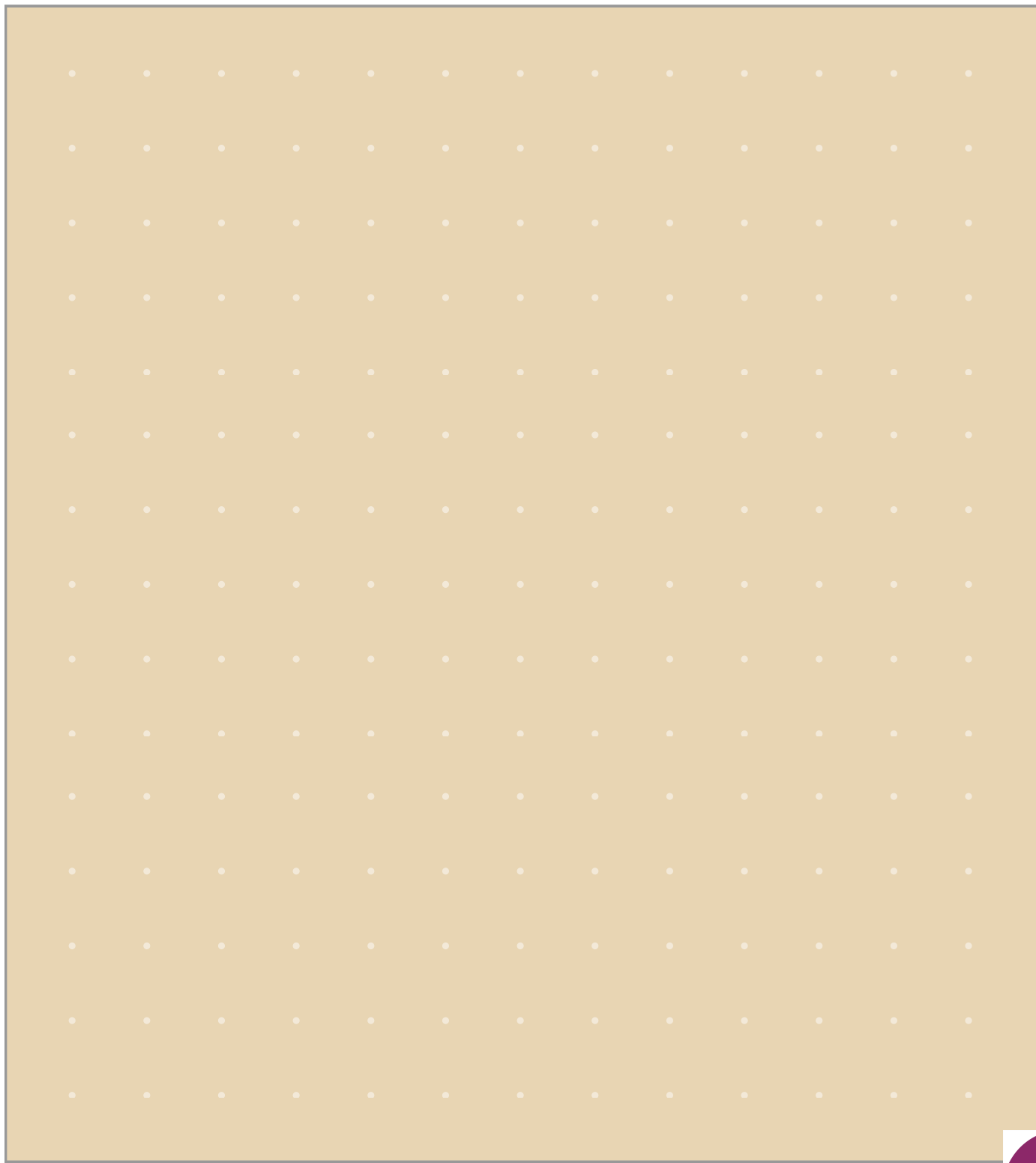
Self Love Tree



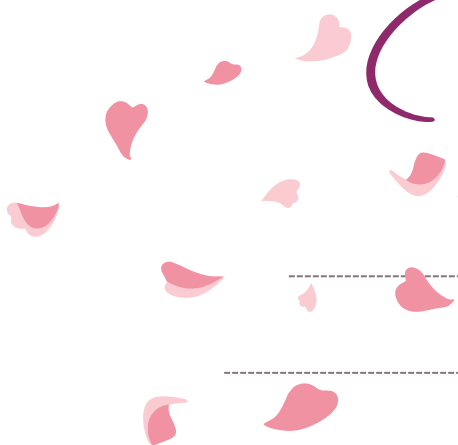
Muistiinpanot

PVM: _____

M T K T P L S



Muistiinpanot



A series of horizontal dashed lines for writing, starting from the top of the page and extending down to the bottom.

