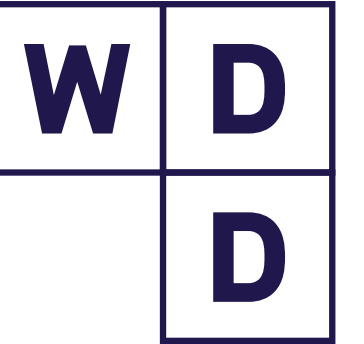


JOURNEY MAP

Päivämäärä _____



Journey mappin tavoitteena on auttaa havainnoimaan vireystilaa ja siihen vaikuttavia asioita. Pidä journey mappia viikon ajan ja kirjaa ylös havaintosi. Tee muistiinpanot mahdollisimman tuoreeltaan, kun tapahtumat ovat vielä kirkkaana mielessä.

	09:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
TAPAHTUMA Kirjaa ylös mitä teit, esim. palaveri												
 Piirrä sydänkäyrä siitä, miten vireystilasi muuttuu päivän aikana. Kirjaa ylös, mitä teit, esim. ruokailu, palaveri, liikunta jne. 												
Ja kirjaa ylös havaintoja siitä, mitkä asiat vaikuttivat muutoksiin.												

