



Pohdintatehtävä 9: Oma jaksaminen

Kuinka minä voin? Miten hyvinvointini vaikuttaa isänä olemiseen?

Millä tavalla minun on mahdollista käsitellä tunteitani isänä?

Miten käsittelen stressiä?

Mitkä asiat vahvistavat hyvinvointiani?