

## Loppuunpalaminen



Epävarmoina aikoina voi olla vaikea tunnistaa milloin tarvitset lepoa tai milloin kannattaa kokonaan luopua jonkun tekemisestä.

Kehosi näyttää sinulle usein ensimmäisiä merkkejä lähestyvistä loppuunpalamisesta.

Opettele kuuntelemaan kehosi viestejä.

Epävarmojen aikojen  
SABOTÖÖRIT

fingo