



Harjoitus: Voimavarasammio

Miksi?

Tarkastelet ja vahvistat voimavarojasi.

Miten?

Kuvittele, että tämänhetkistä jaksamistasi kuvaa nestettä sisältävä sammio. Joissain elämäntilanteissa sammion pinta on korkealla ja jaksat hyvin. Joskus taas sammion pinta on matalalla ja voimat ovat vähissä.

Sammiossa on tuloputkia, joista virtaa sammioon jaksamistasi tukevia, sinulle tärkeitä asioita. Toisaalta sammion pohjassa on reikiä eli asioita, jotka vievät voimiasi ja kuormittavat jaksamistasi.

Mitä enemmän sammion pohjassa on reikiä, sitä alemmas jaksamistasi kuvaava sammion pinta laskee.

Tarkastele rauhassa omaa, tämänhetkistä voimavarasammioitasi. Pohdi, minkälaiset asiat siihen vaikuttavat.

1. Mieti millaisia tuloputkia sinun voimavarasammioosi on?

- Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä?
- Mistä saat iloa ja hyvää mieltä?
- Mitkä asiat tukevat jaksamistasi?

Esim. kävelylenkit metsässä

2. Millaisia reikiä sammiosi pohjalla on?

- Millaiset asiat kuormittavat jaksamistasi ja vievät voimiasi?

Esim. kiireiset ajat töissä, lapsen vaikeat päivät



3. Pohdi myös, paljonko voimavarasammiossasi on tällä hetkellä sisältöä.

- Mihin sammion pinta asettuu tällä hetkellä?
- Oletko tyytyväinen tämän hetken tilanteeseen?
- Jos haluaisit tilanteeseen muutosta, voisiko jotakin kuormittavaa asiaa vähentää?
- Tai voitko lisätä jotain itsellesi tärkeää?

Esim. Voisin alkaa käydä metsässä ainakin kerran joka viikko. Voisin pyytää lastenhoitoapua.