



Harjoitus: Hyvinvoinnin osa-alueet

Miksi?

Harjoituksen tavoitteena on kiinnittää huomiota siihen, miten oman hyvinvointisi osa-alueet tällä hetkellä arjessasi toteutuvat. Voit havaita, vastaavatko ne arvojesi ja tarpeitasi. Samalla voit pohtia, olisiko niitä tarpeen muuttaa.

Miten?

Voit tehdä harjoituksen kirjoittamalla vastaukset alla oleviin kysymyksiin tai piirtämällä paperille.

Harjoitus kirjoittaen

1. Listaa tärkeysjärjestykseen asiat, jotka koet elämässäsi kaikkein kallisarvoisimmiksi.

Esim. Itselleni tärkeät asiat 1-5. Muodosta järjestys siten, että tärkein tulee ensimmäiseksi.

2. Katso sen jälkeen kalenteristasi edellistä viikkoasi.

Laske, kuinka suuren osan valveillaoloajastasi käytit kuhunkin listasi kolmesta tärkeimmästä asiasta. Arvioi määrää prosentteina.

3. Pohdi sen jälkeen, mihin loput valveillaoloajastasi kului.

Tarkastele listaa.

- Miltä näyttää?
- Miten ison osan ajasta käytit kuhunkin listasi kolmesta tärkeimmästä asiasta viimeisen viikon aikana?
- Mieti ajankäyttöäsi prosentteina. Esim. perhe 10 %, terveys 3 %, aktivismi 5 %



Harjoitus piirtäen

Mikäli teet harjoituksen piirtämällä, tarvitset paperia ja kynän. Piirrä kaksi piirakkadiagrammia tai käytä alla olevia ympyröitä. Voit kirjoittaa sektoreihin myös huomioitasi ja ajatuksiasi.

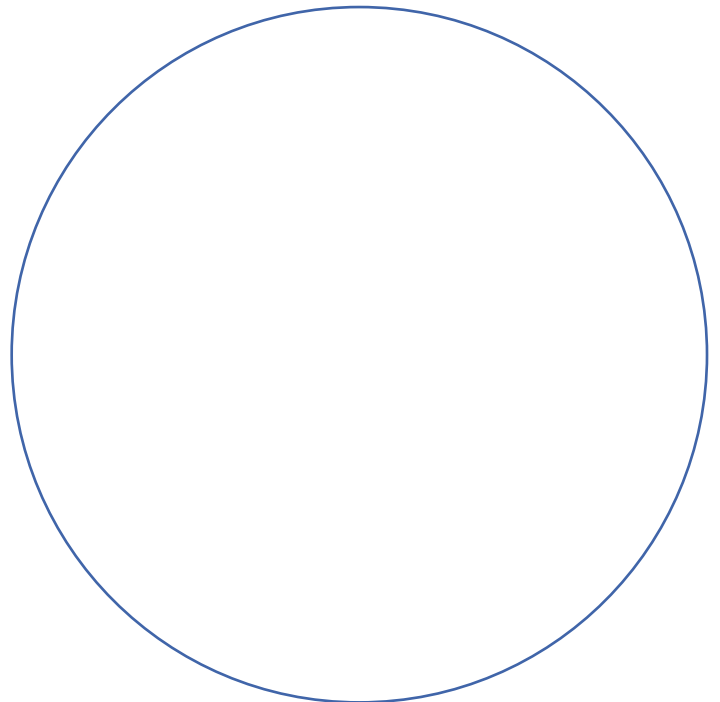
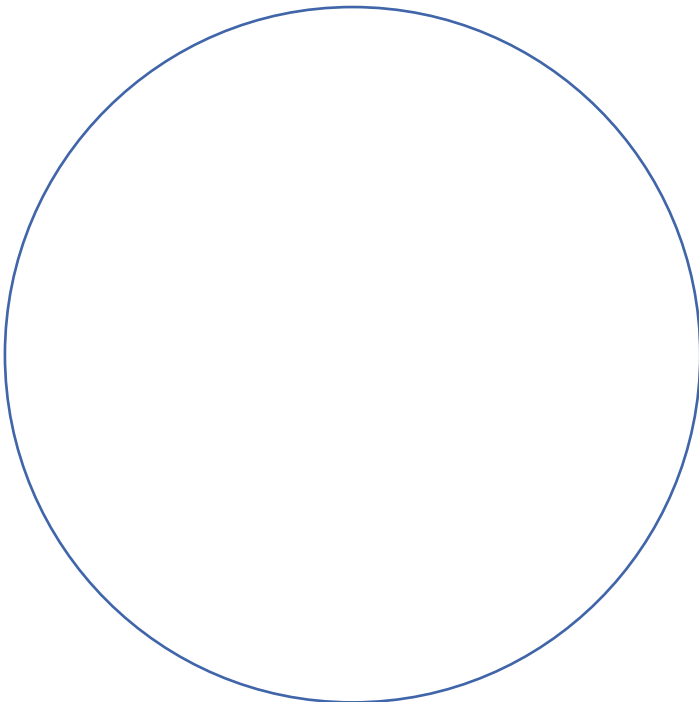
1. Kirjoita ja väritä ensimmäiseen diagrammiin, miten erilaiset hyvinvoinnin osa-alueet toteutuvat omassa elämässäsi nyt.

Hyvinvoinnin osa-alueesi voivat olla esimerkiksi:

- Ihmissuhteet, perhe, ystävät
- Lepo, rentoutuminen, uni
- Koti, fyysinen turva
- Ravinto, yhteys ruoan tuotantoon
- Liikunta, liikkuminen
- Kehollisuus, seksuaalisuus
- Luontoyhteys, ajan vietto luonnossa
- Opiskelu, työ, toimeentulo
- Hengellisyys, kulttuuri, luovuus
- Yhteiskunnallinen vaikuttaminen

2. Kirjoita ja väritä toiseen diagrammiin, miten toivoisit kunkin osa-alueen toteutuvan ihannetilanteessa.

Pohdi, miten tärkeänä ja huomionarvoisena pidät kutakin hyvinvoinnin osa-alueita.



3. Vertaa sitten kahta diagrammia toisiinsa.

Pohdi seuraavia asioita:

- Mitä eroja havaitset näissä diagrammeissa?
- Mitkä osa-alueet toteutuvat nyt hyvin?
- Yllättikö jokin kohta sinut?
- Mihin osa-alueeseen kaipaisit eniten vahvistusta? Millä pienellä teolla voisit vahvistaa sitä jo tänään?
- Voisiko joku ihminen tukea sinua näillä eri osa-alueilla?