



Harjoitus: Voimavarani

Miksi?

Kun tunnistat omat sisäiset voimavarasi, voit paremmin ohjata arkeasi kohti palautumista ja jaksamista. Harjoitus auttaa sinua hahmottamaan, mitä tarvitset muutoksen tueksi.

Jos jokin osa-alue tuntuu heikolta, voit miettiä konkreettisia keinoja sen vahvistamiseen. Kun huomaat edistystä, saat lisää motivaatiota jatkaa.

Miten?

Lue alla olevat väittämät ajatellen edeltävää viikkoa. Merkitse kaikki ne väittämät, jotka sinun kohdallasi ovat pitäneet paikkansa enimmän aikaa. Vastaa lopuksi pohdintakysymyksiin tehtävän lopussa.

Voimavarat puntarissa

Hyvinvointi

- ☐ Olen nukkunut hyvin ja herännyt levänneenä.
- ☐ Olen tuntenut oloni energiseksi ja jaksavaksi.
- ☐ Olen huolehtinut hyvinvoinnistani esimerkiksi ruoan ja liikkumisen keinoin.
- ☐ Mieleni on ollut rauhallinen.

Arjen sujuvuus ja onnistumiset

- ☐ Minulla on ollut mielekästä tekemistä.
- ☐ Olen pystynyt edistämään itselleni tärkeitä asioita.
- ☐ Olen ollut tyytyväinen siihen, mitä olen saanut aikaan työssä, koulussa tai muissa tehtävissäni.
- ☐ Olen ollut tyytyväinen taloudelliseen tilanteeseeni.





Sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutus

- ☐ Suhteeni perheenjäseniini on ollut toimiva ja myönteinen.
- ☐ Minulla on ystäviä, jotka tukevat ja ymmärtävät minua.
- ☐ Olen pystynyt ilmaisemaan ajatuksiani ja tunteitani avoimesti.
- ☐ Olen kokenut yhteenkuuluvuutta ja läheisyyttä muiden kanssa.

Mielen voimavarat

- ☐ Olen kokenut toiveikkuutta ja luottamusta tulevaan.
- ☐ Olen suhtautunut itseeni lempeästi ja myötätuntoisesti.
- ☐ Olen pystynyt toimimaan tavalla, joka vastaa omia arvojani.
- ☐ Olen kokenut, että elämälläni on merkitys ja suunta.

Pohdintakysymykset:

Tarkastele vielä arvioitasi seuraavien kysymysten perusteella. Voit halutessasi kirjoittaa vastauksesi alle.











- Jos sinusta tuntuu, että voimavarat olivat vähäisemmät kuin toivoit, millä pienillä askelilla voisit lisätä niitä seuraavalla viikolla? Millaiset muut asiat ja tekeminen tukisivat sinua muutoksessa?
- Jos olit tyytyväinen vastauksiisi, kiitä itseäsi ja jatka samaan malliin!

