

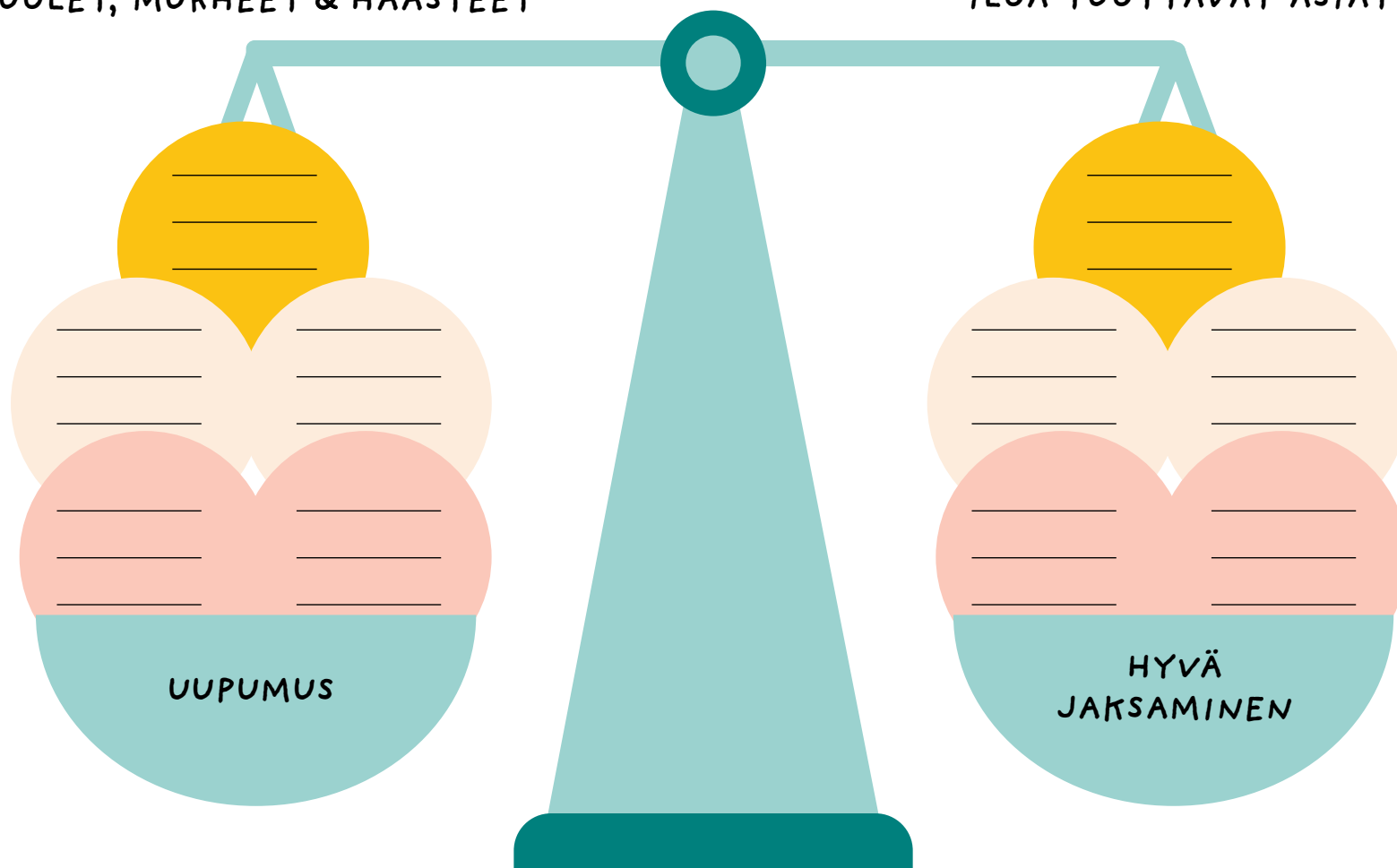
HYVINVOINNIN VAAKA

Täytä oma vaakasi!

Kirjoita vaakakuppeihin vasemmalle asiat, jotka tuottavat sinulle huolta, murhetta tai haastetta arjessasi. Kirjoita sitten oikealle asioita, jotka tuottavat iloa elämääsi. Kaikkien pallojen ei tarvitse täyttyä. Tarkastele lopuksi, kummalle puolelle kirjasit enemmän asioita.

HUOLET, MURHEET & HAASTEET

ILOA TUOTTAVAT ASIAT



Kaipaani lisää elämääni: _____

Miten voisin saada tätä edes vähän lisää elämääni?: _____

Voit poimia halutessasi näistä ideoita:

Voimavarat

- Itsemyötätunto
- Elämänhallinnan tunne
- Yhdessä jaettu vastuu arjesta
- Hyvä perhe
- Hyvät lapsuuden mallit
- Hyvä tukiverkosto (läheiset ja ystävät)
- Hyvä talous ja koulu-/työtilanne
- Riittävä uni, liikunta ja terveellinen ravinto
- Omaa aikaa ja harrastuksia

Kuormittavat tekijät

- Itsekriittisyys
- Kaottisuuden tunne
- Yksin vastuu arjesta
- Haasteet perhesuhteissa
- Haastavat lapsuuden mallit
- Ei tukiverkostoa, yksinäisyys
- Haasteet työssä/koulussa ja toimeentulossa
- Vähäinen uni, liikunta ja terveellinen ravinto
- Ei omaa aikaa ja harrastuksia
- Sairaus, onnettomuus tai muu haastava tilanne

Miten voisit vähentää huolta ja murhetta tuovia asioita elämässäsi ja miten lisätä asioita, joista saat voimaa?