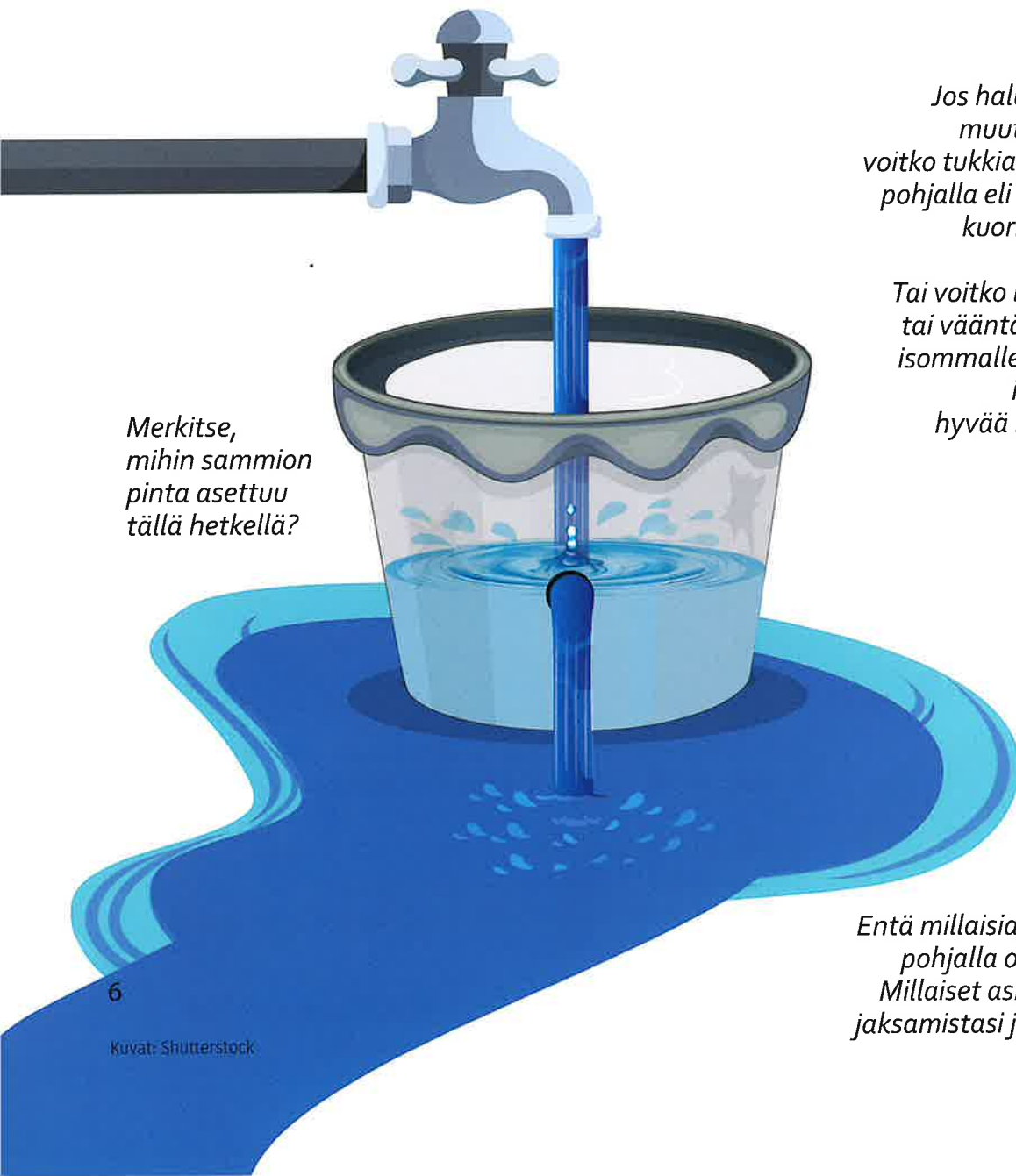


Voimavarat ja jaksaminen

Mikä auttaa jaksamaan?

Tarkastele omaa jaksamista ja voimavaroja voimavarasammion avulla. Saat sammioosi voimavaroja asioista, jotka ovat sinulle tärkeitä ja joista saat hyvää mieltä. Jaksamista kuormittavat asiat ovat reikiä, joista voimavaroja valuu pois. Mitä enemmän sammiossa on reikiä, sitä matalammalle sammion pinta painuu.

Mieti ja kirjoita, millaisia tuloputkia sinun voimavarasammiossasi on. Mitkä asiat tukevat jaksamistasi?



Merkitse, mihin sammion pinta asettuu tällä hetkellä?

Jos haluat tilanteeseen muutosta, niin mieti, voitko tukkia reikiä sammiosi pohjalla eli vähentää jotain kuormittavaa asiaa?

Tai voitko lisätä tuloputkia tai vääntää niiden hanoja isommalle eli lisätä joitain itsellesi tärkeitä, hyvää mieltä tuottavia asioita?

Entä millaisia reikiä sammiosi pohjalla on tällä hetkellä? Millaiset asiat kuormittavat jaksamistasi ja vievät voimia?