

Harjoitus 2: ARVOANALYYSI

Yksinolo ja
oma aika

Parisuhde

Ystävät

Jaksaminen
arjessa
kokonaisuutena

Minulle
tärkeät
asiat

Lapset

Toiminta-
kyky nyt ja
tulevaisuudessa

Kehon
kivuttomuus

Ruokavalio,
joka tukee
hyvinvointia
kokonaisuudessa

Luonto ja
metsä

Kirjoita itsellesi ylös mitä asioita pidät tärkeänä elämässä.

Kehällä olevissa lapuissa on asioita, jotka kuvastavat arvoja tai asioita. Arvioi asteikolla 1-10, kuinka tärkeänä pidät kutakin asiaa (1 = ei lainkaan tärkeä, 10 = erittäin tärkeä). Merkitse numero lapun sisälle.

Arvioi asteikolla 1-10, kuinka hyvin kyseinen arvo toteutuu elämässäsi tällä hetkellä (1 = ei toteudu lainkaan, 10 = toteutuu täydellisesti). Merkitse numero lapun viereen. Mitkä arvot toteutuvat elämässäsi parhaiten ja mitkä eivät niin hyvin? Mihin olet jatkossa valmis panostamaan?

Pohdi seuraavaksi, miten paino vaikuttaa näihin itselle merkityksellisiin asioihin. Voit kirjoittaa lapuille myös lisää sinulle tärkeitä arvoja ja asioita. Älä ajattele liikaa, vaan anna mieleesi nousta ne asiat, joita sinne nyt nousee. Kirjoita jokaiseen tyhjään lappuun yksi asia.

Harjoitus 6: **STRESSINSÄÄTELYKEINOT KÄYTTÖÖN**

Stressin määrään ei voi aina vaikuttaa. Silloin on tärkeää olla erilaisia keinoja kehon palautumisen tukemiseen sekä kehon ja mielen rauhoittamiseen. Keinoja stressinsäätelyyn on monia. Stressinsäätelypatteristo kannattaa koota mahdollisimman laajaksi.

*Millaisia stressinsäätelykeinoja sinulla on?
Listaa sinulle sopivimmat ja toimivimmat.*

Stressaavassa tilanteessa lista kannattaa ottaa esille ja pyrkiä ottamaan tietoisesti säätelykeinoja käyttöön.