Woimavarat

1. Tehtävä
Kartoita omat voimavarasi woimatähden avulla.

-Jokainen sakara edustaa elämän eri osa-alueita. Väritä sakarasta palkit (1-6), niin , että 1 palkki tarkoittaa VOIMIA HYVIN VÄHÄN ja 6 palkkia VOIMIA TODELLA PALJON/ASIAT HYVIN, tällä elämän osa-alueella.

-Värityksesi jälkeen tarkastele tähteä, onko elämän eri osa-alueet tasapainossa. Kiinnitä huomiota alueisiin , mitkä saavat palkkeja vain vähän tai ne erottuvat muista sakaroista. Sillä näihin meidän on hyvä keskittää voimiamme ja erityistä huomiota, jotta saamme elämämme tasapainoiseksi ja hyvinvointi lisääntyy.

Woimavarat

2. Tehtävä

Pohdi mitkä asiat tuovat sinulle voimia?

Millaiset asiat saavat sinut innostumaan?

Mitkä asiat auttavat sinua vastoinkäymisistä?

Mitkä asiat auttavat sinua saavuttamaan tavoitteitasi?

Mistä sinua on kehuttu?

Miten huolehdit omasta jaksamisestasi?

Woimavarat

3. Tehtävä

Pohdi tämänhetkistä elämätilannettasi ja arvioi sen sisältöä.
Mitkä asiat ovat hyviä ja positiivisia?

Mihin kaipaisit muutosta ja tukea?

Millaiset tilanteet saavat sinut huolestumaan ja stressaamaan?

Miten selviydyt stressi tilanteista?

Onko sinulla joitain muistoja, mielikuvia tai hetkiä, mitkä saavat sinut tuntemaan turvaa ja rauhaa?

Woimavarat

4.TEHTÄVÄ

Voimavarojen visualisointi

Piirrä tai luo kollaasityö omista voimavaroistasi. Käytä kuvia, sanoja ja symboleja, jotka edustavat sinulle tärkeitä voimavaroja. Voit käyttää lehdistä leikattuja kuvia, valokuvia, piirroksia tai mitä tahansa visuaalista materiaalia. Tämän tehtävän tarkoituksena on auttaa sinua näkemään voimavarasi konkreettisesti ja inspiroivasti.

Woimavarat

5.TEHTÄVÄ

Voimavarojen vahvistaminen

Valitse yksi voimavara, jonka haluat vahvistaa seuraavan kuukauden aikana. Laadi konkreettinen suunnitelma, miten aiot tehdä tämän. Esimerkiksi, jos haluat vahvistaa fyysistä kuntoasi, voit asettaa tavoitteeksi säännöllisen liikunnan. Seuraa edistymistäsi ja pidä päiväkirjaa kokemuksistasi.

Woimavarat

6.TEHTÄVÄ

Voimavarojen käyttö tulevaisuudessa

Kirjoita kirje itsellesi tulevaisuuteen. Kerro, mitkä voimavarat ovat auttaneet sinua tähän asti ja miten aiot käyttää niitä tulevaisuudessa. Voit myös asettaa itsellesi tavoitteita ja antaa itsellesi neuvoja ja kannustusta. Sulje kirje ja avaa se uudelleen esimerkiksi kuuden kuukauden tai vuoden kuluttua.

Woimavarat

7.TEHTÄVÄ

Voimavarapäiväkirja

Pidä voimavarapäiväkirjaa, johon kirjaat päivittäin kolme asiaa, jotka ovat tuoneet sinulle voimaa tai iloa. Tämä auttaa sinua tunnistamaan ja arvostamaan pieniäkin positiivisia asioita arjessasi.