



Harjoitus: Voimavarapuu

Miksi?

Vaikeiden kokemusten ei tarvitse määrittää tulevaisuutta.

Erilaiset tukipalvelut auttavat toipumisen aikana ja tukevat selviytymisessä. Silloinkin on tärkeää, että voit elää ja suunnitella oman näköistä elämää.

Pohdi omia voimavarojasi seuraavan harjoituksen avulla. Se voi auttaa sinua itsetutkiskelussa ja löytämään piilossa olevia voimavaroja.

Harjoitus auttaa sinua lisäämään itsetuntemustasi ja itseluottamustasi sekä uskoasi tulevaan.

Miten?

Piirrä kuva puusta, jossa on juuret, runko, oksat ja lehdet. Jokainen näistä kohdista edustaa omia asioitaan.

- Juuret edustavat asioita, jotka auttavat sinua jaksamaan. Mistä asioista saat voimaa? Mitkä asiat pitävät sinua pystyssä?
- Runko edustaa asioita, joissa olet hyvä. Mitä sinä osaat? Missä sinä olet hyvä? Jos näiden asioiden keksiminen tuntuu vaikealta, voit miettiä mistä olet saanut hyvää palautetta muilta.
- Oksat edustavat asioita, joiden tekemisestä nautit. Mistä sinä nautit? Minkä asioiden tekeminen saa sinut hyvälle tuulelle?
- Lehdet edustavat asioita, joita haluaisit oppia. Millaisia asioita tai taitoja haluaisit oppia? Millaiset asiat auttaisivat sinua jaksamaan paremmin arjessa.

Kirjoita puun ympärille mieleesi tulevat pienetkin asiat arvostelematta niitä.
