



# Harjoitus: Omat voimavarani ja tuen lähteeni

---

## Miksi?

Tämän harjoituksen avulla opit tunnistamaan omia sisäisiä ja ulkoisia turvaverkkojasi, vahvuuksiasi ja voimavarojasi. Ne auttavat sinua selviytymään.

## Miten?

Vastaa alla oleviin kysymyksiin. Voit tehdä harjoituksen myös paperille.

---

### 1. Vahvuuteni ja taitoni

Kirjoita tähän niitä vahvuuksia ja taitoja, joiden avulla pystyt selviytymään vastoinkäymisistä.

Mieti omia kykyjäsi ja ominaisuuksiasi. Tällaisia voivat olla esimerkiksi rohkeus, rehellisyys, välittäminen, oikeudenmukaisuus, hyvät keskustelutaidot ja luovuus.

Esim. Olen rohkea, avoin, rehellinen ja ystävällinen

### 2. Henkiset voimavarani

Kirjoita tähän voimavaroja, jotka auttavat sinua rauhoittumaan, kun kohtaat vastoinkäymisiä.

Nämä voivat olla muistoja, mielikuvia, arvoja tai uskomuksia, jotka tuovat rauhaa ja turvallista oloa. Tällaisia voivat olla esimerkiksi mielikuva itsestä silittämässä lemmikkiä, muisto hyvästä hetkestä rakkaan ihmisen kanssa, mielikuva kotoisasta puuhastelusta tai muisto saadusta vahvistavasta palautteesta.

Esim. muistelen yhteisiä retkiä puolison kanssa, muistan, että moni luottaa ja uskoo minuun



### 3. Minua tukevat ihmiset

Listaa tähän ihmisiä, jotka antavat sinun ilmaista vapaasti tunteitasi sekä arvostavat sinua ja ajatuksiasi.

Jos sinun on vaikea keksiä ihmisiä tähän kohtaan, mieti, voisitko vahvistaa omia lähiverkostoja. Useimmille ihmisille riittää jo yksi luotettu ihmissuhde.

Esim. puoliso, harrastuskaverit

### 4. Turvaa tuovat paikat

Listaa tähän konkreettisia paikkoja, joista saat rauhan- ja turvantunteita sekä voimia käsitellä ympäristökriisiä ja muita stressaavia tilanteita. Tällaisia voivat olla esimerkiksi itselle rakas paikka luonnossa, oma huone, kirjasto tai sauna.

Esim. sauna, kirjasto

### 5. Yhteisöni

Kirjoita tähän ryhmiä, joista saat voimaa ja jotka lisäävät turvallisuudentunnettasi. Näiltä ryhmiltä myös uskot saavasi apua vaikeina aikoina.

Tällaisia voivat olla esimerkiksi erilaiset harrastus-, opiskelu- ja työyhteisöt sekä aatteelliset yhdistykset. Ryhmät voivat kokoontua kasvokkain tai verkossa.

Voit listata sellaisia yhteisöjä, joihin jo kuulut, sekä sellaisia yhteisöjä, joihin voisit tulevaisuudessa liittyä.

Esim. perhe, harrastuskaverit, keskusteluryhmä



## 6. Organisaatiot, joihin sinä tai yhteisösi olette yhteydessä

Kirjoita tähän organisaatioita, joilla on yhteiskunnallista, poliittista tai taloudellista valtaa ja joilta uskot saavasi apua ja tukea.

Näitä voivat olla esimerkiksi käytettävissäsi olevat julkiset palvelut. Niihin voi kuulua myös päättäjiä ja järjestöjä, joihin sinulla on yhteys.

Esim. terveydenhuolto, järjestö

## 7. Ekologisen tuen piiri

Tähän voit kirjoittaa esimerkiksi ympäristöön liittyviä asioita, jotka tukevat olemassaoloasi. Näihin voi kuulua esimerkiksi luonnon monimuotoisuus, ilma, sade, maaperä ja ravinto. Voit sisällyttää tähän myös vaikkapa kauneuden, rauhan ja henkisyys tapaisia asioita.

Esim. luonnon monimuotoisuus ja ravinto, henkisyys

## Lopuksi

Kun olet vastannut, voit miettiä, miten voisit vahvistaa taitojasi ja tukiverkkojasi.

Juttele harjoituksen tekemisestä yhdessä toisten kanssa, jos se on mahdollista.

- Mitä havaitsit?
- Mikä voimavaroista tai tuen lähteistä oli helppo tunnistaa? Entä mikä oli vaikea tunnistaa? Miksi?
- Miten voisit tai voisitte yhdessä vahvistaa tukiverkkojanne?

Voit pysähtyä hetkeksi tuntemaan kiitollisuutta sisäisiä ja ulkoisia voimavarojasi ja tukiverkkojasi kohtaan.