



Harjoitus: Miten voin?

Miksi?

Elämäntilanteen kuormittavuus voi heikentää omaa vointia vähitellen. Usein vaikutuksia omaan hyvinvointiin voi olla vaikea huomata.

Kun omaan hyvinvointiin kiinnittää tietoisesti huomiota, on helpompi myös lisätä arkeen tekoja, jotka tukevat omaa jaksamista.

Miten?

Mieti, miten kuormittava elämäntilanne vaikuttaa jaksamiseesi ja terveyteesi.

Millaisia haasteita olet jaksamisessasi huomannut?

Esim. Minulla nukkumisvaikeuksia ja ahdistusta. Olen vetämätön.

Miltä nämä haasteet ovat tuntuneet?

Esim. Ne tuntuvat epäreiluilta ja tekevät arjesta vaikeaa.



Millaisia tunteita sinulla on ollut? Miten ne ovat mahdollisesti vaikuttaneet käyttökseesi?

Esim. Kipu ja pelontunnetta.

Mitä luulet, että läheisesi ajattelevat sinun jaksamisestasi?

Esim. En puhu muille, joten en tiedä huomaavatko he, miten voin.