

Työkirja: Hyvinvointia tukevien tapojen rakentaminen ja vahvistaminen

1. Mikä tukee hyvinvointiasi?

Mitkä tavat tai asiat tukevat hyvinvointiasi tällä hetkellä? Kirjoita ylös 3-5 asiaa.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

2. Mikä vie hyvinvointiasi väärään suuntaan?

Mitkä tavat tai tilanteet syövät hyvinvointiasi? Kirjoita ne rehellisesti ylös.

- 1.
- 2.
- 3.

3. Mikä olisi seuraava pieni, mutta merkityksellinen askel?

Valitse yksi hyvinvointiasi tukeva tapa, jonka haluat vahvistaa tai ottaa käyttöön.

- Tapa:
- Milloin ja missä sitä teet?
- Mikä muistuttaa sinua sen tekemisestä?
- Miten palkitset itseäsi pienistäkin onnistumisista?

4. Mielen esteet - Mitä mielesi yrittää väittää?

Kirjoita yksi oma mielen este tähän:

Mitä voisit sanoa itsellesi sen sijaan? (Myötätuntoisesti ja kannustavasti)

5. Mikä auttaa sinua pysymään valitsemallasi tiellä?

Työkirja: Hyvinvointia tukevien tapojen rakentaminen ja vahvistaminen

☐ Kirjoitan ylös onnistumiset joka päivä

☐ Kerron jollekin tavoitteestani

☐ Asetan muistutuksen puhelimeen

☐ Teen tavan yhdessä toisen kanssa

☐ Jokin muu: _____

6. Mini-check-in: Viikon päästä pysähdyn ja kysyn...

Toteutuiko valitsemani tapa?

☐ Kyllä

☐ Osittain

☐ Ei vielä

Miltä se tuntui?

Mitä opin itsestäni tai arjestani?

7. Lopuksi: Anna itsellesi kiitos

Mistä voit kiittää itseäsi jo nyt?

Muista: Kestävä muutos syntyy pienistä teoista - ei täydellisyydestä, vaan jatkuvuudesta.