

ONNISTU KESTÄVÄSTI – TYÖKIRJATEHTÄVÄ

Teema: Palautumisen ja hyvinvoinnin kolme tasoa – MINIMI / MEDIUM / OPTIMI

Tavoite: Auttaa sinua tunnistamaan, millainen palautuminen ja hyvinvointi on sinulle välttämätöntä, riittävää – ja lopulta parasta mahdollista. Kun tunnet nämä rajat, osaat johtaa omaa jaksamistasi tietoisemmin.

Pohdintatehtävä

1. MINIMI – mitä tarvitsen selviytyäkseni?

Kun elämä on kuormittavaa, mikä on **vähimmäismäärä**, jolla vielä jaksan?

Mitä teen silloin, kun palautuminen jää niukaksi – mutta haluan pitää kiinni jaksamisen perusrajoista?

👉 Kirjoita esim. näin:

- Minulle minimi on, että nukun **vähintään 6 h yössä**.
- Tarvitsen **yhden hetken rauhaa** päivässä, edes 5 minuuttia.
- Syön **lämpimän aterian kerran päivässä**, enkä skippaa ruokaa kokonaan.
- En sovi tapaamisia heti töiden jälkeen.
- En käytä somea ennen nukkumaanmenoa.

✎ Minun MINIMI-tasoni:

.....
.....
.....

2. MEDIUM – mikä riittää pitämään tasapainon?

Kun elämä kulkee normaalisti, millaiset teot ja tavat pitävät minut **hyvinvoivana** ja toimintakykyisenä arjessa?

👉 Kirjoita esim. näin:

- Nukun 7–8 tuntia yössä.
- Ulkoilen 3 kertaa viikossa.
- Syön säännöllisesti 3–4 ateriaa päivässä.
- Vietän aikaa perheen tai ystävien kanssa vähintään kerran viikossa.
- Teen jotain kivaa itselleni viikoittain.

 **Minun MEDIUM-tasoni:**

.....

.....

.....

3. OPTIMI – milloin voin hyvin ja kukoistan?

Milloin tunnen itseni **energiseksi, palautuneeksi ja inspiroituneeksi?**

Millaista arkea elän, kun saan itse päättää ja huolehtia hyvinvoinnistani parhaalla mahdollisella tavalla?

 *Kirjoita esim. näin:*

- Saan liikkua juuri minulle sopivalla tavalla 4–5 kertaa viikossa.
- Pidän joka päivä tauon, jolloin en tee mitään.
- Teen merkityksellistä työtä ja koen iloa ja inspiraatiota.
- Pidän huolta ihmissuhteista.
- Pääsen luontoon viikoittain.
- Teen säännöllisesti asioita, jotka ruokkivat luovuuttani.

 **Minun OPTIMI-tasoni:**

.....

.....

.....

Yhteenveto

- Mikä taso on nyt totta elämässäsi?
- Mitä pieniä muutoksia voisit tehdä siirtyäksesi seuraavalle tasolle?
- Missä tilanteissoa huomaat lipsuvasi alle minimitason? Miten siihen voisi varautua?
- Millä muilla elämän osa-alueilla voisit soveltaa tätä ajattelua?

Muista: Jatkuva optimitaso ei ole tavoite, vaan kompassi. Kestävä onnistuminen syntyy siitä, että tunnistat milloin voit höllätä – ja milloin sinun on vahvistettava hyvinvointisi perustaa.