

Tervetuloa Hyvinvointipolulle!

Tutustu kaikkiin kuuteen rastiin polun varrella ja tee kuhunkin rastiin liittyvä tehtävä tälle paperille.

Palkkioksi Hyvinvointipolun kiertämisestä saat hyviä vinkkejä siihen, että voisit paremmin! Paperin saat pitää itsellesi – teemat voivat kiinnostaa sinua vielä myöhemminkin.

Kysele hyvinvointipolun vetäjiltä, mikäli jokin ihmetyttää. Tsemppiä polulle! 😊

1. Rasti MUKAVAT HETKENI

On tärkeää, että arjesta löytyy pieniä, mukavia hetkiä, jotka antavat voimia ja saavat hyvälle mielelle.

Mitkä ovat sinun pieniä, mukavia hetkiäsi? Kirjaa 2-3 asiaa.







2. rasti AJATUKSENI

Sillä on merkitystä, puhutko itsellesi kuin parhaalle kaverille vai viholliselle. Ajatuksillasi on suuri voima!

Arvioi seuraavia väittämiä ja ympyröi se hymynaama, joka parhaiten vastaa omia ajatuksiasi väitteestä.

➤ "Esteet on tehty voitettaviksi. Pärjään kyllä, kunhan vaan keskityn ja yritän."



➤ "Olen aikamoisen hyvä tyyppi, vaikken täydellinen olekaan."



- ”Useimmat ihmiset ovat ihan mukavia, kunhan heidät oppii tuntemaan.”



3. Rasti TUKIVERKKONI

Jokainen tarvitsee muita ihmisiä. Tukea voi monesti saada useammaltakin suunnalta.

Ota mobiililaitteellasi kuva rastilla näkyvästä tukiverkosta – voit tarvita kuvaa joskus myöhemmin! Kirjoita vielä alle ne pari luottotyyppiä keiden puoleen yleensä käännyt, kun kaipaat tukea.







4. Rasti MUN JUTUT, MUN ELÄMÄ = ARVONI

Jotta elämä tuntuisi omannäköiseltä ja kivalta, pitää sen sisältää niitä juttuja, jotka juuri Sinulle on tärkeitä.

Kirjoita tai piirrä, mitkä ovat sinulle tärkeimpiä juttuja elämässä.



5. Rasti **HYVINVOINTI ON MUN ASIA**

Jos et itse huolehdi hyvinvoinnistasasi, niin kukas sitten? On paljon asioita, joihin voit itse vaikuttaa.

Merkkaa rastin hyvinvointiteoista 2 sellaista, jotka sopivat parhaiten sinuun. Käytä tarroja merkkaamiseen eli **liimaa tarra kahden parhaimman väitteen kohdalle (2 väitettä = 2 tarraa)**.

Kirjoita tähän vielä lupaus, miten ensi viikolla aiot huolehtia itsestäsi:

6. Rasti **VOIMALAUSEENI**

Voimalause voi tsemppata arjessa tai auttaa vaikeiden tilanteiden yli.

Mikä on sinun voimalauseesi? Kirjoita omasi tai valitse rastin voimalauseista sopivin ja kirjoita se muistiin alle. Ota vaikka kuva kirjoittamastasi lauseesta ja se kulkee aina mukanasasi!

Hienoa – kiersit koko hyvinvointipolun!
Pidähän hyvää huolta itsestäsi jatkossakin. 😊