

Arki



**"Kaikkien huomisten kaikki kukat
ovat tämän päivän siemenissä."
-Intialainen sanonta**

Tällä hetkellä...

Suoriudun arkipäivän asioista:

- 1 kotityöt
- 2 kauppaa-asioinnit
- 3 julkiset palvelut ja niissä asioiminen
- 4 raha-asiat
- 5 terveys ja hyvinvointi
- 6 vuorokausirytmii ja hygienia



Hyvinvointi



**"Ihmisläältä voidaan viedä kaikki, paitsi yksi asia: Ihmisen vapaus valita oma asenteensa, oli tilanne mikä hyvänsä."
- Viktor Frankl**

Tällä hetkellä...

Hyvinvointi

- 1 olen tyytyväinen elämääni
- 2 terveydentilassani ei ole merkittäviä haasteita
- 3 suoriudun jokapäiväisistä toimista ja tehtävistä
- 4 koen olevani työkykyinen



Keho



**"Onni syntyy, kun
valmistautuminen kohtaa
mahdollisuuden."
- Elmer Letterman**

Tällä hetkellä...

- 1 fyysinen kuntoni on hyvä
- 2 harrastan säännöllisesti liikuntaa
- 3 fyysinen aktiivisuus tuottaa minulle hyvää oloa
- 4 nukun riittävästi
- 5 pyrin syömään riittävästi ja terveellisesti



Mieli



“Elämäsi eivät ensisijaisesti määrää ulkoiset edellytykset ja olosuhteet, vaan ajatukset, jotka pyörivät mielessäsi.”

- N. V. Peale

Tällä hetkellä...

- 1 kykenen käsittelemään ongelmia
- 2 tunnen itseni hyödylliseksi
- 3 pystyn erittelemään tunteitani ja toimintaani
- 4 pystyn tarttumaan toimeen asioiden hoitamiseksi
- 5 tunnen mielihyvää itselle tärkeistä asioista



Osallisuus



**“Et voi auttaa toista ylämäessä nousematta samalla itse lähemmäksi huippua.”
- Norman Schwartzkopf**

Tällä hetkellä...

- 1 minulla on ystävä/ystäviä, joiden kanssa olen tekemisissä säännöllisesti
- 2 saan apua, kun sitä tarvitsen
- 3 minulla on harrastus, lemmikki tai muuta tekemistä, jonka parissa viihdyn
- 4 en koe olevani yksinäinen
- 5 koen, että minua arvostetaan ja olen tarpeellinen muille



Taidot



**"Ole muutos, jota etsit."
- Mahatma Gandhi**

Tällä hetkellä...

- 1 pystyn yleensä keskittymään asioihin
- 2 haluan oppia uusia taitoja ja saada tietoa
- 3 olen valmis näkemään vaivaa ja tekemään asioita tavoitteideni ja haaveideni toteutumiseksi
- 4 pystyn ilmaisemaan itseäni eri tilanteissa
- 5 koen, että minulla on hyödyllisiä taitoja ja osaamista



Tulevaisuus



**"Elä tätä päivää, uneksi huomista,
opi eilisestä"
- Tuntematon**

Tulevaisuus

Tällä hetkellä...

- 1 tunnen itseni toiveikkaaksi tulevaisuuden suhteen
- 2 olen tyytyväinen tähänhetkiseen tilanteeseeni
- 3 tunnen, että minulla on motivaatio tehdä asioita tavoitellakseni unelmiani
- 4 terveydentilani ei estä tavoittelemasta unelmiani
- 5 uskon saavuttavani unelmani tai päämääräni joskus tulevaisuudessa



Työ



"Ihminen on töissä elämänsä parhaat tunnit. Työelämän mielekkääksi tai mieluoliseksi kokeminen vaikuttaa ratkaisevasti koko elämän tarkoituksellisuuteen."

- Pekka Himanen

Työ

Tällä hetkellä...

- 1 olen tyytyväinen tämänhetkiseen opiskelu- tai työtilanteeseeni
- 2 tunnen, että minulla on motivaatio tehdä töitä
- 3 en näe esteitä työllistymiseni/työssä jaksamisen edessä
- 4 koen, että voin vaikuttaa omaan työhöni tai opiskeluihini
- 5 uskon löytäväni mieleisen opiskelupaikan tai minulla on usko työni jatkumiseen

