

# Voimavarapäivä

# Minkä mallin tekemiseesi olet saanut lapsuutesi kodissa?

- Otsa hiessä sinun on leipäsi/hyväksyntä haettava.
- Tekemisellä ilmaisen/ toteutan itseäni.



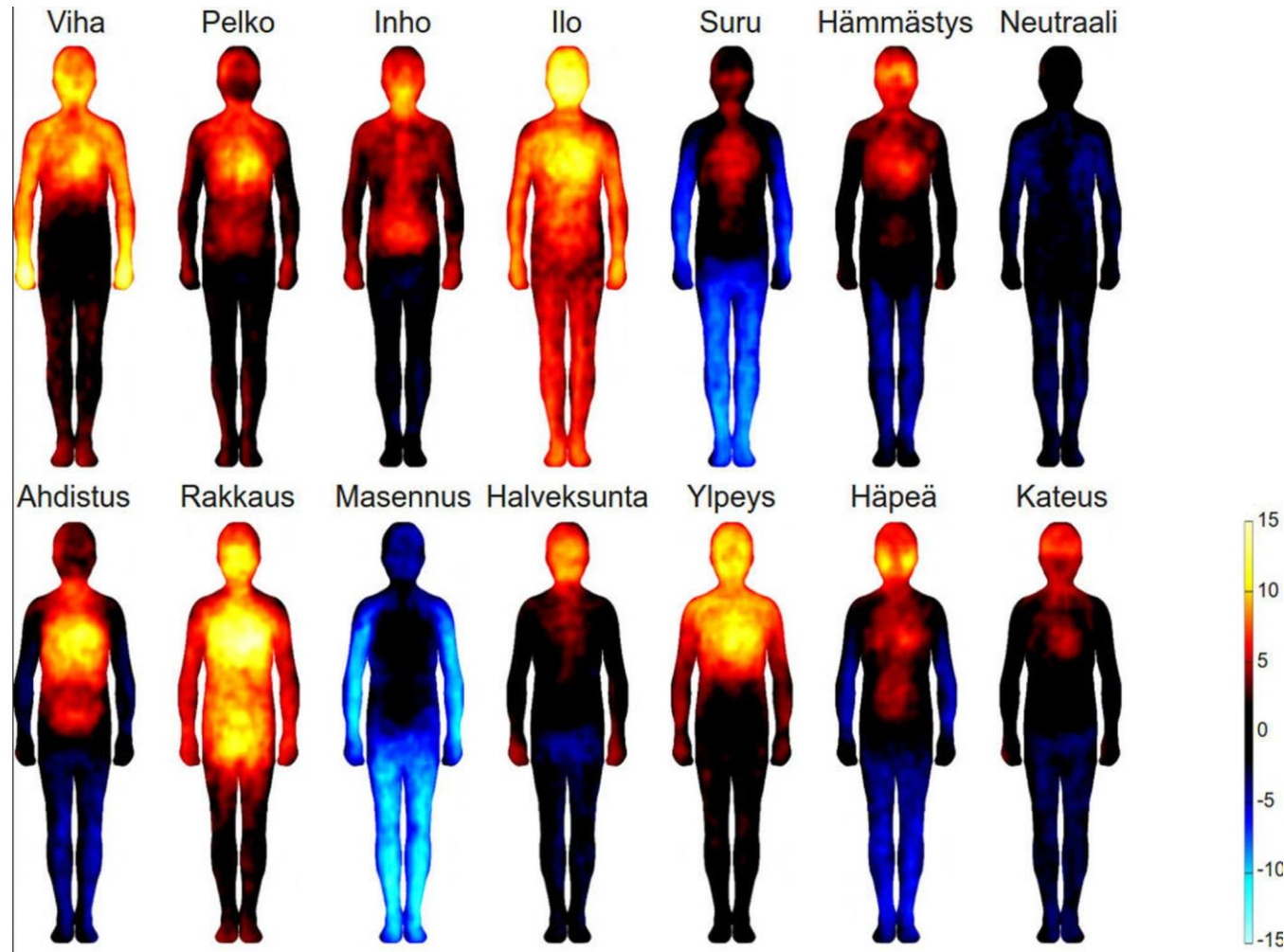
Hullu paljon työtä tekee, viisas pääsee vähemmällä/Tehdään se mikä on pakko, muuten ollaan kuin ellun kanat.



**APUA SINUN AVULLASI**

Kotimaan valmiustiimi/ TL

# Tunteet tuntuvat kehossa



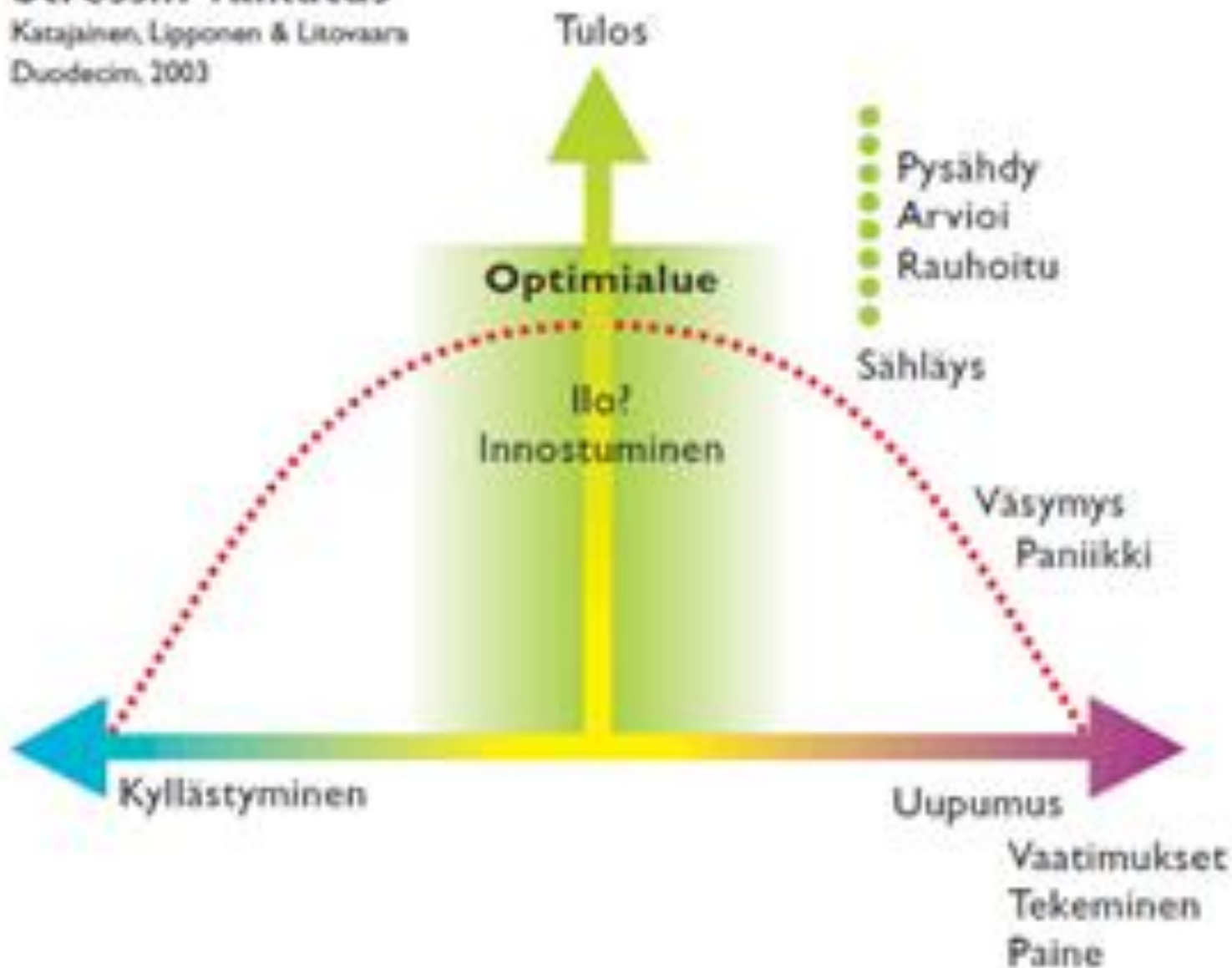
Kuva: Aaltoyliopisto





# Stressin vaikutus

Katajainen, Lipponen & Litovaara  
Duodecim, 2003



Milloin olet parhaimmillasi?

Mistä tunnistat itsessäsi, että nyt alkaa mennä yli?

Lähde:  
<http://www.toisenasteen yhteys.fi/fi/hyvinvointi/hyva-arki/stressi-ja-rentoutuminen/>

# Sisäinen puhe

- Jokainen puhuu itselleen.
- Sisäinen puhe voi olla positiivista tai negatiivista.
- Ajatuksista myönteiset, rakentavat ja hyödylliset ajatukset kohentavat mielialaamme, kannustavat ja saavat meidät toimimaan.
- Kielteiset, tuhoavat tai hyödyttömät ajatukset saavat usein olomme kurjaksi ja mielialan apeaksi. Ne myös lannistavat, ja haasteet tuntuvat vaikeammilta.
- Voit valita mitä itsellesi puhut.



# Oman vapaaehtoistehtävän tarkastelu



# Hyvinvointi on yhteistoimintaa

