



Uupumuksen omahoito-ohjelma

Harjoitus: Listaa voimavarasi

Tavoite:

Tunnistat omat vahvuutesi ja käytät niitä arjessa uudella tavalla.

Ohje:

Listaa lahjasi ja kykysi.

Kirjoita mieleesi tulevia aivan pieniäkin asioita. Listaa kaikki suodattamatta tai arvostelematta itseäsi. Kirjaa niitä asioita, joissa itse koet olevasi vahvoilla tai joista olet saanut positiivista palautetta.

Huomaa, että vahvuudet voivat olla luonteenpiirteitä, opittuja taitoja tai asioita, joihin mielenkiintosi kohdistuu luonnollisesti.

Käytä seuraavan viikon ajan päivittäin tietoisesti vahvuuksiasi uudella ja luovalla tavalla.

Esimerkki:

Osaan tehdä hyviä jälkiruokia → Tarjoan viikonloppuna herkkuja ystäväilleni

Olen rauhallinen → Pidän pääni kylmänä myös konfliktitilanteissa

Omat vahvuuteni

<input type="text"/>	→	<input type="text"/>
<input type="text"/>	→	<input type="text"/>
<input type="text"/>	→	<input type="text"/>
<input type="text"/>	→	<input type="text"/>