



# Harjoitus: Ravitsevat ja kuluttavat asiat

## Työkaluja tietoiseen läsnäoloon

---

### Tavoite:

Opit huomaamaan, minkälaiset asiat ravitsevat ja kuluttavat sinua arjessasi.

### Ohje:

Pohdi nyt hetki, minkälaisista asioista päiväsi täyttyvät. Arvioi, minkälaisia asioita teet tavallisena arkipäivänä ja minkälaisista tekemisistä viikonloppusi koostuvat.

Kirjaa asiat ylös yksityiskohtaisesti. Ota mukaan pienetkin askareet, kuten hampaiden pesu, kahvin juominen ja television katselu. Pohdi esimerkiksi edellistä arkipäivääsi, ja kirjaa ylös hetki hetkeltä, mitä teit. Jatka tehtävää arvioimalla, mitä teit edellisenä viikonloppuna. Arvioi sitten oliko kyseessä kuormittava asia (K) vai ravitseva asia (R). Lisäksi arvioi, lisäikö toiminta mielihyvää tai elämänhallinnantunnetta.

Lopuksi havainnoi kuormittavien ja ravitsevien asioiden tasapainoa. Kirjaa ylös, mitä tekemisiä olisi hyvä lisätä päiviin, jotta kuormittavat ja ravitsevat asiat olisivat tasapainossa.

Klo Mitä teen tavallisena arkipäivänä? Ravitsevat asiat (R) Kuluttavat asiat (K) Lisää mielihyvää (X) Lisää hallinnantunnetta (X)

Klo Mitä teen viikonloppuna / vapaapäivänä? Ravitsevat asiat (R) Kuluttavat asiat (K) Lisää mielihyvää (X) Lisää hallinnantunnetta (X)

Kirjaa ylös, minkälaista tekemistä haluaisit lisätä päiviin, jotta kuormittavat ja ravitsevat asiat olisivat tasapainossa?

---



## Ravitsevat ja kuluttavat asiat arkisin

| Pvm. | Mitä teen tavallisena päivänä? | Ravitsevat asiat (R) ja Kuluttavat asiat (K) | Lisää mielihyvää (X) | Lisää hallinnan tunnetta (X) |
|------|--------------------------------|--|----------------------|------------------------------|
|      |                                |  |                      |                              |
|      |                                |  |                      |                              |
|      |                                |  |                      |                              |
|      |                                |  |                      |                              |
|      |                                |  |                      |                              |
|      |                                |  |                      |                              |
|      |                                |  |                      |                              |
|      |                                |  |                      |                              |
|      |                                |  |                      |                              |



## Ravitsevat ja kuluttavat asiat viikonloppuisin

| Pvm. | Mitä teen viikonloppuna tai vapaapäivänä | Ravitsevat asiat (R) ja Kuluttavat asiat (K) | Lisää mielihyvää (X) | Lisää hallinnan tunnetta (X) |
|------|--|--|----------------------|------------------------------|
|      |  |  |                      |                              |
|      |  |  |                      |                              |
|      |  |  |                      |                              |
|      |  |  |                      |                              |
|      |  |  |                      |                              |
|      |  |  |                      |                              |
|      |  |  |                      |                              |
|      |  |  |                      |                              |
|      |  |  |                      |                              |



Kirjaa ylös mitä tekemisiä haluaisit lisätä päiviin, jotta kuormittavat ja ravitsevat asiat olisivat tasapainossa?