

OMA HYVINVOINTISUUNNITELMA

Ohessa on hyvinvointijana, missä numero 0 edustaa heikointa mahdollista hyvinvointia ja numero 10 puolestaan 100%:sta, aivan täydellistä hyvinvoinnin tilaa. Pohdi, mihin itsesi tällä hetkellä hyvinvointijana asettaisit.



1) Pohdi, mistä antamasi luku muodostuu? Mihin olet tyytyväinen? Mikä tällä hetkellä toimii hyvin? Entä mihin kaipaisit tällä hetkellä hyvinvointisi kannalta muutosta? Mikä kuormittaa?

Tällä hetkellä tyytyväinen (+):

Muutostarve / mihin kaipaisit muutosta:

2) Mitkä/mikä olisi realistinen lähiajan tavoite muutoksen aikaansaamiseksi? Mikä olisi tuolloin toisin kuin nyt?

3) Mitä voisivat olla ensimmäiset askeleet tähän muutokseen? Mikä/mitkä voisivat olla realistisia ja konkreettisia askeleitasi haluamasi tavoitetilan suuntaan? Millä aikataululla lähdet näitä askeleita ottamaan?

Askeleeni

Aikataulu

Voisitko asettaa itsellesi väliajan seurantaetapin? 2vkon tai 1kk:n päähän? Tuolloin voit arvioida samalla myös senhetkistä tilannettasi: missä olet onnistunut, miten aiot jatkaa jne.