

Mielen hyvinvoinnin käsi

Mielen hyvinvointia tukevat tekijät on koottu Mielen hyvinvoinnin käsi-malliin. Näihin jokainen voi itse omilla valinnoilla ja toiminnallaan omassa elämässään vaikuttaa. Voit käyttää mallia oman hyvinvoinnin kartoittamiseen.

Ihmissuhteet ja yhdessä tekeminen

Onko minulla hyvä ystävä?
Olenko yksinäinen?
Kuinka paljon näen ystäviä?
Pyrinkö selvittämään ristiriitatilanteet, jos niitä tulee?

Ravinto ja ruokailu

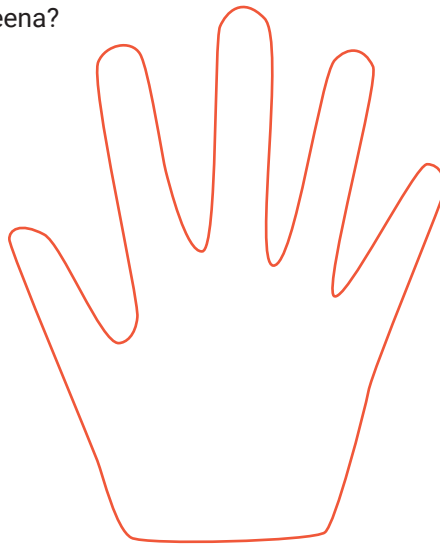
Syönkö säännöllisesti?
Syönkö monipuolista ja ravitsevaa ruokaa?
Muuttuuko ruokahaluni stressaantuneena?
Palkitsenkö itseäni ruoalla?

Liikunta ja ulkoilu

Kuinka paljon liikun?
Kuuluuko päiviini arkiliikuntaa?
Käynkö ulkoilemassa?
Onko liikkuminen mukavaa?

Uni ja lepo

Kuinka paljon tarvitsen unta?
Nukunko tarpeeksi?
Olenko herätessä virkeä?
Olenko päivisin virkeä?
Onko minulla nukahtamisvaikeuksia?



Harrastukset ja luova toiminta

Onko minulla riittävästi vapaa-aikaa?
Mitä harrastan?
Tuovatko harrastukset hyvää mieltä?
Miten rentoudun?

Elämänasenne ja omat ajatukset

Luotanko itseeni?
Mitä vaadin itseltäni?
Onko vaatimukset kohtuullisia?
Olenko tyytyväinen suorituksiini?
Huomaanko asioiden positiivisia puolia?

Lähde: Hannukkala ja Törrönen 2009,
Suomen Mielenterveysseura

1. Kirjoita mielen hyvinvoinnin sormissa nimettyjen aihealueiden osalta elämässäsi hyvin olevia asioita.

Mieti myös tekijöitä, jotka eivät välttämättä tue hyvinvointiasi. Viekö jokin elämäsi osa-alue liikaa voimavarojasi? Pohdi asioita, joita vahvistamalla lisäisit hyvää oloa päiviisi.

Uni ja lepo

Mikä elämässäsi on hyvin?

Mitä voisin vielä kehittää?

Ravinto ja ruokailu

Mikä elämässäsi on hyvin?

Mitä voisin vielä kehittää?

Ihmissuhteet ja yhdessä tekeminen

Mikä elämässäsi on hyvin?

Mitä voisin vielä kehittää?

Liikunta ja ulkoilu

Mikä elämässäsi on hyvin?

Mitä voisin vielä kehittää?

Harrastukset ja luova toiminta

Mikä elämässäsi on hyvin?

Mitä voisin vielä kehittää?

Elämänasenne ja omat ajatukset

Mikä elämässäsi on hyvin?

Mitä voisin vielä kehittää?

2. Tee muutossuunnitelma hyvinvointisi vahvistamiseksi. Valitse kohdassa yksi kirjaamistasi kehityskohteista mielestäsi kolme tärkeintä, joilla vahvistaisit jaksamista ja hyvinvointia arjessasi.

Kirjaa asiat ylös ja mieti lisäksi esimerkkejä, miten kehittäisit näitä asioita päivittäin?

Kehityskohde:	Esimerkki, miten toimin?
1.	
2.	
3.	