

VOIMAVARAT



Vahvuutemme ovat sekä luonteenpiirteitä että opittuja taitoja ja alueita, joihin mielenkiintomme kohdistuvat luonnollisesti. Tiesitkö tavoitteena olevan, että vain neljäsosa valveillaoloajasta tulisi kulua pakollisiin velvoitteisiin, jotka eivät tuota mielihyvää tai ole vahvuuksiamme? Mikäli ajankäyttösi painottuu voimavaroja kuluttaviin asioihin, on hyvä tarkastella ajankäyttöä ja arkea. Arkeesi tulisi sisällyttää asioita, joista saat mielihyvää. Mielihyvä auttaa jaksamaan elämän velvoitteita. (Mielenterveystalo.fi)

Pohdi omia vahvuuksiasi ja taitojasi. Halutessasi voit kirjata niitä alla oleville viivoille.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Esimerkkejä vahvuuksista ja taidoista

joustavuus, huolellisuus, taloudellisuus, myönteisyys, luonnollisuus, sosiaalisuus, ystävällisyys, huumorintaju, vastuuntunto, suunnitelmallisuus, ahkeruus, oma-aloitteisuus, aktiivisuus, kekseliäisyys, kielitaito, taiteellisuus, epävarmuuden sietokyky, laskutaito, rauhallisuus, sinnikkyys, luovuus, kädentaidot, organisointitaito, koneiden ja laitteiden käyttötaidot, rakennustaidot, ajotaito, ruoanvalmistustaidot, musiikilliset taidot, kuvataiteelliset taidot, käsityötaidot, kulttuurien tuntemus, erätaidot, luonnon tuntemus ja maantiedon tuntemus.

