

## Voimavarapyörä

Harjoitteen tarkoituksena on löytää ja pohtia omia voimavaroja. Varaa aikaa tähän harjoitukseen 30-60 minuuttia. Palaa harjoitukseen uudestaan kuukauden kuluttua ja tarkastele voimavarapyöräsi osa-alueita uudestaan.

1. Piirrä itsellesi voimavarapyörä eli ympyrä paperille. Merkkää ympyrän osiksi erilaisia siivuja elämäsi tärkeistä teemoista ja osa-alueista esimerkiksi perhe, ystävät, työelämä, minä itse, oma keho, taloudellinen tilanne, harrastukset.
2. Piirrä jokaiseen merkkaamaasi osa-alueeseen jana ympyrän keskustasta ympyrän laidalle. Arvioi janan avulla tyytyväisyyttäsi kussakin merkkaamassasi elämän osa-alueella asteikolla 0-10. Arvo 10 tarkoittaa, että tähän osa-alueeseen olet erittäin tyytyväinen ja merkkaat tällöin pisteen ympyrän ulkolaidalle. Vastaavasti 0 tarkoittaa sitä, että olet erittäin tyytymätön ja merkkaat pisteen janan lähtöpisteeseen ympyrän keskustassa.

Merkitse piste kullekin janalle sen mukaan miten tyytyväinen olet.

3. Yhdistä eri janoilla olevat pisteet piirtämällä ympyrään sisärengas.

4. Tummenna kuvion sisään jäävä alue. Tämä alue kuvaa käytettävissäsi olevia voimavaroja. Oma suhde (tyytymättömyys tai tyytyväisyys) elämän eri osa-alueisiin vaikuttaa voimavaroihin enemmän kuin mikään absoluuttinen mittaustulos. Esimerkiksi henkilö voi olla hyvinkin tyytyväinen omaan ”rapakuntoonsa”, kun taas huippu-urheilija ei ole tyytyväinen huippusuoritukseensa.

5. Tarkastele omaa voimavarapyörääsi seuraavien kysymysten avulla:

Miten paljon sinulla on voimavaroja?

Ovatko voimavarat tasaisesti jakautuneet eri osa-alueille?

Millaista olisi kyyti, jos ajaisit kärryllä, jossa olisi tämä pyörä?

Miten voit vahvistaa niitä elämänalueita, jotka eivät nyt ole tyydyttävällä tasolla?

Millaisiin asioihin et voi vaikuttaa, mutta voit vaikuttaa omaan suhtautumiseesi?

Mikä tuo sinulle iloa ja voimaa?

