

Sisällys

Alkusanat	6
Käyttöohjeet	8
52 pohdintakysymystä	11

Alkusanat

Tämä kirja kuljettaa sinua vuoden mittaisella polulla, jonka varrella pysähdyt tutkimaan hyvinvointiasi askel askeleelta. Kirja on oma henkilökohtainen tilasi, jossa voit vahvistua ja löytää uutta energiaa elämääsi. Jokainen pieni oivallus ja teko vie sinua kohti parempaa hyvinvointia ja jaksamista.

Usein arjen hektisyys ja jatkuvat vaatimukset vievät huomion pois oman voinnin kuuntelemisesta eikä pysähtymiselle jää riittävästi tilaa tai energiaa. Käytä kirjaa, kun haluat pysähtyä kiireen keskellä ja tarkastella omaa jaksamistasi, työssä viihtymistäsi sekä arjen rakenteita kokonaisvaltaisemmin.

Ole rehellinen itsellesi. Nämä pohdinnat ovat vain sinua varten, eivät muiden nähtäviksi tai arvosteltaviksi.

Kirjoita ilman itsekritiikkiä. Anna ajatusten virrata vapaasti.

Ota pieniä askelia. Mieti ainakin yhtä pientä konkreettista tekoa, jonka voit toteuttaa seuraavan viikon aikana.

Palaa aiempiin vastauksiisi. Voit halutessasi palata aiempiin vastauksiin ja tarkastella, onko ajattelussasi tapahtunut muutoksia.

Pidä huolta itsestäsi. Sinä olet oman hyvinvointisi tärkein voimavara.

Kirja on jaettu viiteen osa-alueeseen:

- **Juuristo = Arjen sujuvuus** muodostaa hyvinvoinnin perustan.
- **Varsi = Rajat ja sosiaalinen tuki** kannattelevat ja vahvistavat psykologista turvallisuutta.
- **Lehdet = Palautuminen** ravitsee kehoa ja mieltä, auttaa toipumaan kuormituksesta ja tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia.
- **Nuput = Voimavarat ja motivaatio** auttavat jaksamaan arjessa, tarttumaan haasteisiin ja etenemään kohti itselle tärkeitä tavoitteita.
- **Kukat = Merkityksellisyys työssä ja vapaa-ajalla** tuo elämään suuntaa ja iloa, kun arjessa on asioita, jotka tuntuvat tärkeiltä, innostavilta ja omien arvojen mukaisilta.

Hyvinvoinnin eri osa-alueet muodostavat toisiaan tukevan kokonaisuuden. Kun ne saavat riittävästi huomiota, hyvinvointi voi kasvaa ja kukoistaa sekä auttaa meitä selviytymään paremmin elämän muutoksista ja haasteista. Jos jokin osa tarvitsee enemmän huomiota, siihen panostaminen tukee koko hyvinvointia.

Toivon, että tämä kirja kulkee rinnallasi arjessa ja tarjoaa sinulle oivalluksia omaan hyvinvointiisi. Hyvää matkaa kohti tasapainoisempaa ja hyvinvoivaa arkea askel kerrallaan ja omassa tahdissasi.

Ethän vaadi itseltäsi täydellisyyttä
vaan anna tilaa lempeälle kasvulle.

Käyttöohjeet

Kirjassa on **52 pohdintakysymystä** eli yksi kysymys vuoden jokaiselle viikolle. Valitse joka viikko yksi kysymys jostakin osa-alueesta. Keskity viikossa vain yhteen kysymykseen. Voit edetä omaan tahtiisi ja valita viikkokysymyksen missä järjestyksessä tahansa, sillä tämä matka kulkee sinun rytmissäsi. Tärkeintä on pysähtyä itsensä äärelle omalla tavallaan ja löytää oma rytmi hyvinvoinnin rakentamiseen.

Pohdi aina aluksi jokaista kysymystä rauhassa ja niin laajasti kuin koet itsellesi hyödylliseksi. Kirjoita vapaasti muistiin, mitä ajatuksia ja tuntemuksia kysymys sinussa herättää. Varaa itsellesi aikaa vähintään puoli tuntia viikossa yhden kysymyksen äärellä. Pohdi valitsemaasi kysymystä avoimesti ja rehellisesti. Anna ajatusten virrata vapaasti ilman, että rajoitat tai arvioit niitä liikaa. Kirjoita ajatuksiasi muistiin rauhassa ja niin laajasti kuin haluat. Kirjoittaminen selkeyttää mieltä ja voi tuoda esiin oivalluksia, joita et ehkä muuten olisi huomannut.

Jos viikkokysymys ei anna sinulle riittävästi inspiraatiota ja syvyyttä, voit jatkaa oivallustesi tutkimista **apukysymyslistan** avulla. Se on saman aukeaman oikeassa alareunassa.

Viikkokysymysten yhteydessä on kuvia, joiden värittäminen voi auttaa keskittymään, kun pohdit kutakin kysymystä.

Viikkokysymysten jälkeen esitellään konkreettisia **toimintaehdotuksia**, joiden pohjalta voit luoda seuraavat askeleesi. Näin varmistat, että pohdintasi muuttuvat teoiksi, jotka tukevat hyvinvointiasi arjessa. Konkreettisten askelten kirjaaminen auttaa sinua sitoutumaan muutoksiin ja seuraamaan omaa edistymistäsi.

Mikrotaukokortit

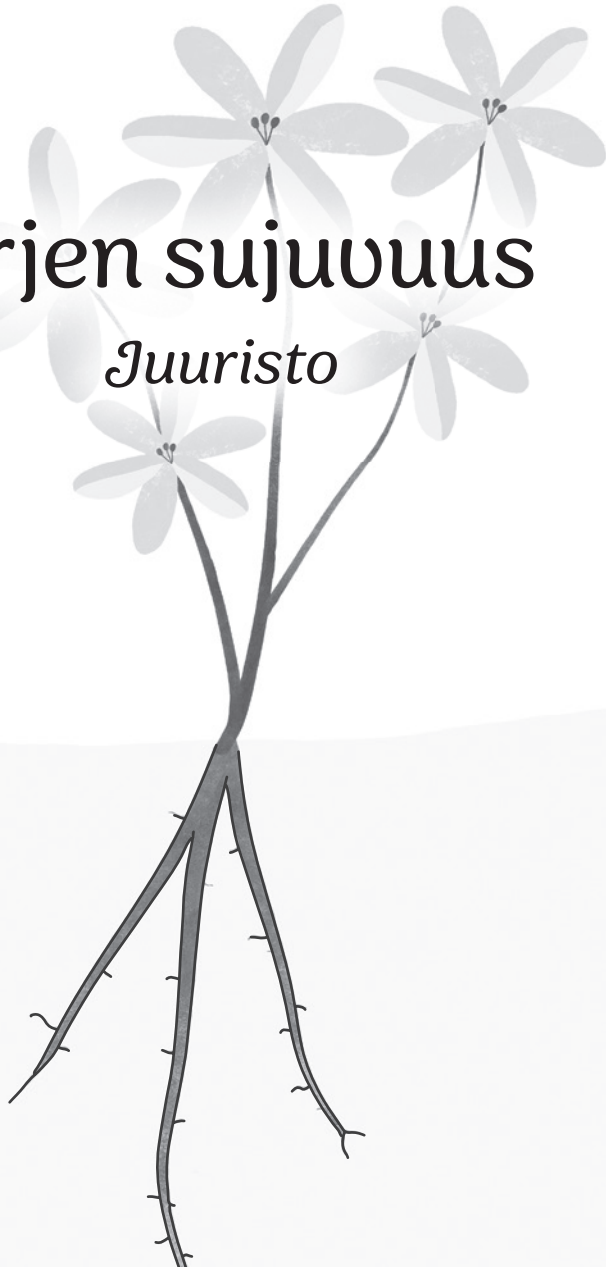


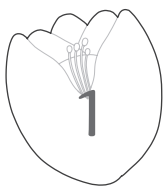
Tämän kirjan rinnalle on luotu mikrotaukokortit, jotka kulkevat mukanasasi arjessa ja auttavat pysähtymään silloinkin, kun aikaa on vain muutama minuutti. Kortit täydentävät hyvinvointiteemaa mutta toimivat myös itsenäisesti ilman kirjaa.



Arjen sujuvuus

Juuristo





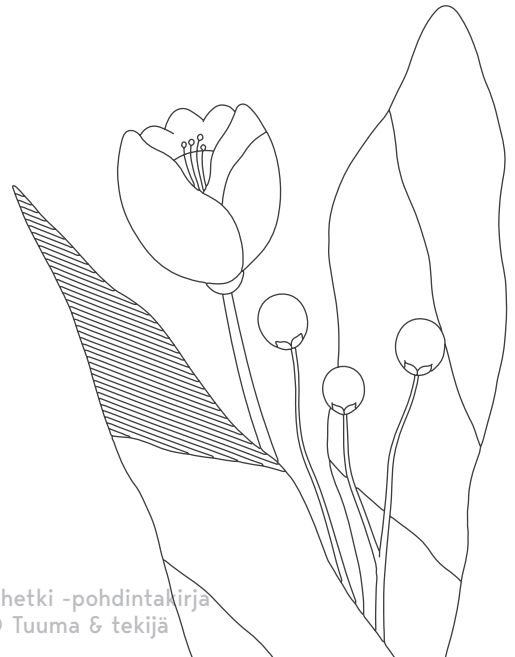
Millaiset merkit kehossasi tai mielessäsi kertovat
hyvinvoinnistasi?



- Mistä konkreettisista merkeistä tunnistat, että olosi on hyvä? Mitkä merkit kertovat, että olet väsynyt tai kuormittunut?
- Miten voitisi näkyä esimerkiksi sosiaalisissa tilanteissa tai tavassasi ilmaista itseäsi? Kuinka olosi vaikuttaa siihen, miten pidät huolta itsestäsi arjessa?
- Mihin arkiseen asiaan ensimmäisenä kiinnittäisit huomiosi, jos haluaisit seurata omaa vointiasi tietoisemmin?

Toimintavinkki:

- Tunnista yksi pieni, arkinen asia, joka usein paljastaa olotilasi, esimerkiksi se, miten aloitat aamusi, millaisella mielellä palaat töistä kotiin, miten puhut itsellesi kiireessä, otatko yhteyttä ystäviisi tai milloin huomaat nauraneesi viimeksi.
- Tarkkaile tämän viikon ajan valitsemaasi asiaa eri päivinä. Kirjaa havaintojasi, mitä se kertoo sinusta ja voinnistasi juuri nyt.
- Pohdi, haluaisitko vahvistaa tätä asiaa vai muuttaa sitä. Jos kyseessä on hyvinvointia tukeva tapa, mieti, miten voisit pitää siitä kiinni säännöllisemmin. Jos taas huomaat, että arkea värittää jatkuva kiire tai huoli, kokeile pientä korjausliikettä.
- Pysähdy vielä viikon lopussa hetkeksi ja kysy itseltäsi, miten tämä pieni muutos voisi vahvistaa hyvää oloasi myös tulevaisuudessa.



Seuraavat askeleet:

