

Henkinen hyvinvointi

Teemapäivä

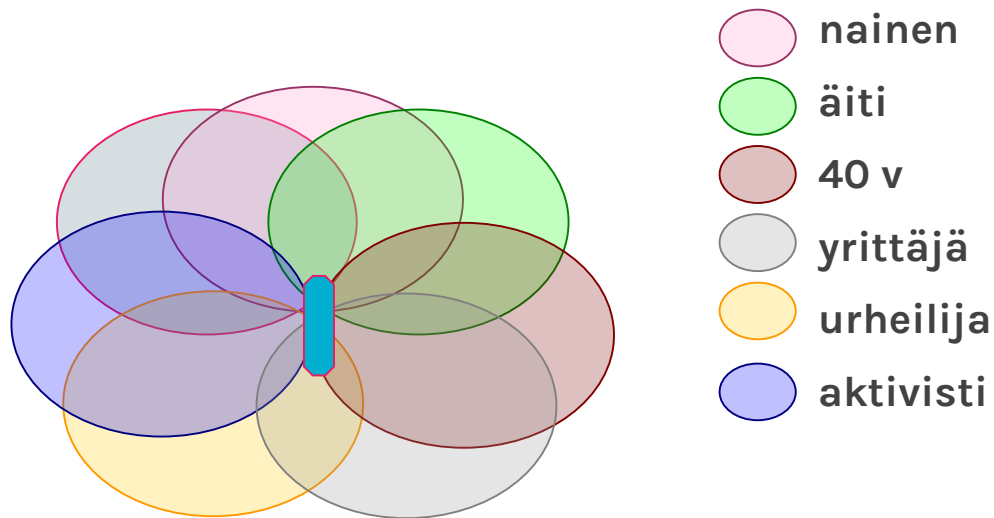
Minäkuva

- Mitkä ovat roolini?
- Mitkä ovat unelmani?

Kulttuurikukka

Elämäni roolit

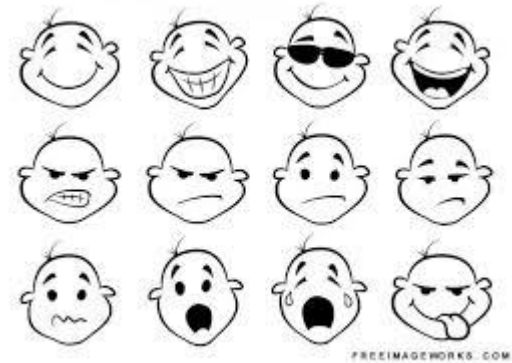
Henkilökohtainen identiteetti



Henkilökohtainen kokemus, sisältää hänen jäsenyytensä kaikkiin ryhmiin-->sosiaalinen identiteetti

Tunteet

Tunteiden tarkoitus on opastaa sinua tuntemaan itsesi paremmin.



Opi tunteiden tarkoitukset:

Se mikä tuntuu hyvältä on jotain mihin kannattaa laittaa enemmän aikaa ja huomiota.

Se mikä ei tunnu milteään, eli on siis yhdentekevä, ei ole sinua varten. Sillä ei ole mitään annettavaa sinulle.

Se mikä tuntuu huonolta/pahalta/ärsyttävältä on jotain mitä pitää tutkia tarkemmin, sillä on yleensä jokin tarina kerrottavana.

KEVYT, ONNELLINEN

-
5. RATKAISU, YHTEYS, RAKKAUS, TOIVEET
 4. YMMÄRRYS, EMPATIA, VASTUU, KATUMUS
 3. EPÄVARMUUS, HUONOT MUISTOT, SYVÄT HAAVAT, PELKO
 2. AHDISTUS, PETTYMYS, LOUKKAANTUMINEN, SURU
 1. VIHA, MIELIPAHA, RAIVO
 0. MASENNUS, TURTA, MIKÄÄN EI TUNNU MILTÄÄN



RASKAS, MASENTUNUT

Itsensä Tunteminen

Et voi muuttaa sitä mitä et näe.

Mitä näet?





-Miten näemme itsemme , vaikuttaa siihen miten suhtaudumme
ympäristöömme

- Mitä uskomme itsestämme, vaikuttaa toimintaamme

Onko mahdollista uskoa asioihin itsestään, jotka eivät
ole totta?

— — —

- Omien roolien tunnistaminen.
- Omien tunteiden tunnistaminen
- Oman sisäisen tilan tunnistaminen

- Negatiivisen muuttaminen positiiviseksi näkemällä asiat laajemmasta perspektiivistä.

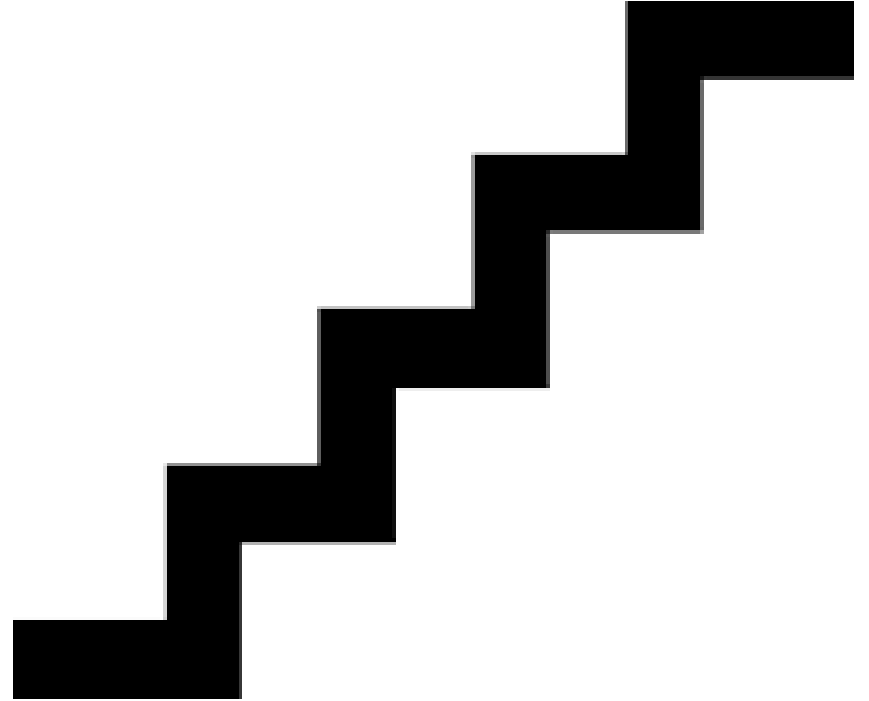
Oma Vastuu

Kuka voi muuttaa sinun elämäsi?

— — —

- Askel askeleelta voit ottaa päivittäin vastuuta omista valinnoistasi.

- Etsimällä kiitollisuuden aiheita päivittäisistä asioista voit muuttaa asennettesi positiivisemmaksi.



Minä pystyn, kykenen ja voin ja kaikki on minulle mahdollista.

Minä olen se joka voi ratkaista ongelman.