

# Voimavarapuu-harjoitus

Tässä harjoituksessa pohdit seuraavien kysymysten avulla omia voimavarojasi eli asioita, jotka auttavat sinua jaksamaan arjessa. Harjoituksen tekeminen on hyvä tapa oppia lisää itsestäsi sekä hahmottaa arkeasi ja elämäntilannettasi.

Voit piirtää itse oman puusi tai käyttää apuna alla olevaa kuvaa. Kirjoita puun ympärille mieleesi tulevat pienetkin asiat arvostelematta niitä.

Voimavarapuussa on neljä kohtaa: juuret, runko, oksat ja lehdet. Jokainen näistä kohdista edustaa omia asioitaan.

Juuret edustavat asioita, jotka auttavat sinua jaksamaan. Mistä asioista saat voimaa? Mitkä asiat pitävät sinua pystyssä?

Runko edustaa asioita, joissa olet hyvä. Mitä sinä osaat? Missä sinä olet hyvä? Jos näiden asioiden keksiminen tuntuu vaikealta, voit miettiä mistä olet saanut hyvää palautetta muilta.

Oksat edustavat asioita, joiden tekemisestä nautit. Mistä sinä nautit? Minkä asioiden tekeminen saa sinut hyvälle tuulelle?

Lehdet edustavat asioita, joita haluaisit oppia. Millaisia asioita tai taitoja haluaisit oppia? Millaiset asiat auttaisivat sinua jaksamaan paremmin arjessa?

