

Miten työ sujuu tänään?

Mitä sinulle kuuluu?

Pidä itsestäsi huolta!

Liikaa kaikkea.
En ikinä selviä tästä.
Työnilo ja motivaatio
on kadonnut.
Ei kiinnosta!

STOP!

Järjestän aikaa
lepoon ja
palautumiseen.
Puhun tilanteestani
ja haen
tarvittaessa apua.

Taas nukuin huonosti.
Ärsyttää kaikki.
Keskittymiskyky
on tipotiessään.
En jaksaisi kuunnella.

**Jarruta
ja
ennakoi!**

Pidän taukoja.
Palaudun ja rauhoitun.
Yksi asia kerrallaan.
Vaihdan ajatuksia
toisten kanssa.

Työ on kivaa ja
nautin siitä.
Tunnen hallitsevani itse
työtäni ja elämäni.
Energiaa riittää.

Aja!

Tauotan työtäni.
Keskityn.
Huomaan onnistumiseni.
Arvostan hyvinvointiani.
Varaan aikaa muuhunkin
tärkeään kuin työhön.

mieli

Suomen Mielenterveys ry

www.mieli.fi