

Voima- varojen viirit

Meillä kaikilla on joskus päiviä, jolloin olo tuntuu kurjalta, ja se on ihan ok! Välillä voi kuitenkin tuntua siltä, että olo ei mene millään ohi. Näinä hetkinä on hyvä olla takataskussa pohdittuna asioita, jotka tuovat arkeen hyvää oloa ja nostavat mielialaa. Näitä asioita kutsutaan voimavaroiksi.

OHJEET

Kirjoita viireihin asioita, jotka tuovat hyvää oloa arkeesi. Ne voivat olla pieniä tai suuria, kuten päiväunet koulupäivän jälkeen, kavereiden kanssa oleminen tai lempimusiikin kuuntelu. Pohtimista voi auttaa, jos mietit, mistä asioista olet saanut hyvää mieltä aiemmin, oli se sitten kuluneen viikon aikana tai joskus kauan aikaa sitten.

Mistä kaverisi saavat hyvää mieltä? Jakakaa yhdessä ajatuksia!