

Voimavaravaaka

Elämässä on sekä voimia tuovia että voimia vieviä asioita. Kiireisen arjen keskellä emme aina kiinnitä huomiota niihin asioihin, joista nautimme ja joista saamme voimia. Joskus on hyvä pysähtyä miettimään, mistä itse pitää, mikä tuottaa iloa ja mikä itselle on tärkeää. Ehkä emme myöskään huomaa, mistä väsymme ja mikä vie meiltä voimia. Voimavarojen riittävyttä ja tasapainoa voidaan tarkastella erimerkiksi vaakavertauskuvan muodossa.

Kirjaa vaa'an toiseen kuppiin voimia vievät ja toiseen voimia tuovat asiat ja tekemiset. Pohdi, ovatko kupit tasapainossa, vai onko toinen kuppi kevyempi – toinen painavampi. Mieti, oletko tyytyväinen tilanteeseesi. Jos olet, hyvä. Jos et ole, mitä pitäisi muuttaa? Kirjoita muistiin muutostoiveesi.

