

Voimavaramittari

Arviointilomakkeella voit seurata omien sisäisten voimavarojesi tilaa. Voimavaramittari kertoo edistymisestä ja antaa mahdollisuuden seurata, millä tavoin elämäsi hiljalleen muuttuu. Jos tuntuu, että voimavaramittari kertoo vähäisistä sisäisistä voimavaroista, mieti millä tavoin voisit lisätä niitä seuraavalla viikolla. Millaiset asiat ja tekeminen antaisivat lisää voimavaroja ja tukisivat muutoksessa?

Täytä lomake ajatellen edeltävää viikkoa. Ympyröi se numero, joka vastaa kokemustasi parhaiten.

Päivämäärä:

Ympyröi numero, joka vastaa kokemustasi	Ei ollenkaan	Parina päivänä	Yli puolena päivistä	Lähes joka päivä
1. Minulla on ollut kiinnostavaa ja mukavaa tekemistä.	0	1	3	5
2. Olen ollut optimistinen, innostunut ja toiveikas.	0	1	3	5
3. Olen nukkunut hyvin ja herännyt virkeänä.	0	1	3	5
4. Olen ollut energinen.	0	1	3	5
5. Olen kyennyt keskittymään tehtäviini ja toimimaan kurinalaisesti.	0	1	3	5
6. Olen elänyt terveellisesti, syönyt hyvin, harrastanut liikuntaa ja pitänyt hauskaa.	0	1	3	5
7. Suhteet perheenjäseniini ja ystäviini ovat olleet hyvät.	0	1	3	5
8. Olen ollut tyytyväinen saavutuksiini kotona, töissä tai opinnoissa.	0	1	3	5
9. Olen ollut tyytyväinen taloudelliseen tilanteeseeni.	0	1	3	5
10. Olen pystynyt elämään omien arvojeni mukaisesti.	0	1	3	5
11. Elämäni on tuntunut menevän oikeaan suuntaan.	0	1	3	5
12. Olen voinut hyvin ja mieleni on ollut rauhallinen.	0	1	3	5
YHTEENSÄ				

Kokonaispistemäärä _____

0-15 Heikot sisäiset voimavarat
16-30 Kohtalaiset sisäiset voimavarat
31-45 Hyvät sisäiset voimavarat
46+ Erinomaiset sisäiset voimavarat

SospED