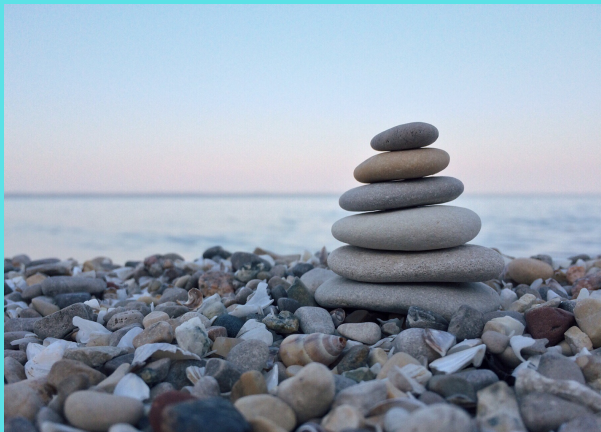




Elämänasenne



Ajanhallinta Kiireettömyys



Opiskelu Koulunkäynti



Elämänasenne

Elämänasenteen voit valita itse joka päivä. Myönteisesti asioihin suhtautuva katsoo maailmaa laajemmin ja ymmärtää asioiden moninaisuuden.

Positiivisen elämänasenteen omaava ei jää kiinni negatiivisiin tunteisiin ja pyrkii löytämään ratkaisuja ja näkemään asioiden hyviä puolia. Elämään kuuluvat myös vastoinkäymiset ja vaikeudet.

Tärkeintä on, miten asioihin suhtautuu.

Ajanhallinta Kiireettömyys

Mieti omaa aikatauluasi. Onko sinulla usein kiire? Aloitettujen vaikeus ja vitkuttelu lisäävät kiireen tunnetta, koska asiat kasaantuvat.

Voit testata sitä, että asetat kellon soimaan 15 minuutin päähän ja kellon soiodessa aloitat tekemisen, vaikka sinua ei huvittaisi.

Ota omat voimavarasi ja jaksaminen huomioon aikataulun suunnittelussa ja tehtävien tekemisessä

Aikaa tulee jäädä myös levolle, palautumiselle, mielekkäälle tekemiselle, liikkumiselle sekä sosiaalisille suhteille.

Opiskelu Koulunkäynti

On tavallista, että kaikki oppiaineet eivät kiinnosta yhtä paljon. Opiskelun merkityksellisyys vahvistuu, jos sinulla on edes pieni unelma tulevaisuudestasi.

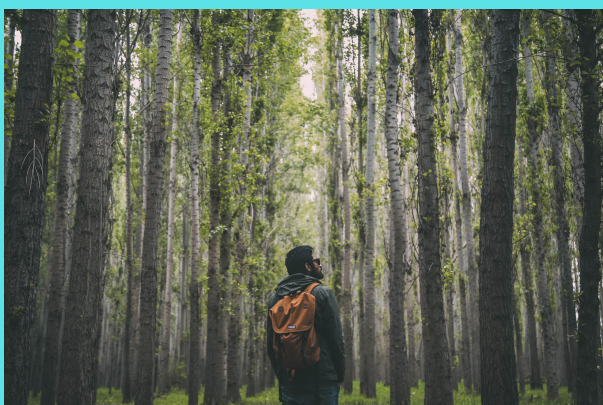
Mikä sinua innostaa? Omiin vahvuuksiin tutustumalla löydät merkityksellisyyttä opiskeluun.



Asuinympäristö Koti



Terveys Energiataso



Liikkuminen



Asuinympäristö Koti

Koti, jossa viihdyt, on voimavara.
Kotona voi rentoutua, rauhoittua ja olla oma
itsesi.

Turvallinen asuinympäristö ja esimerkiksi
luonnon läheisyys voivat lieventää stressin
kokemuksia.

Voit myös hyödyntää kotona kokemaasi
hyvänolon tunnetta jännittävässä tilanteissa
mielikuvaharjoitteena.

Esimerkiksi esiintymisjännitystä voit lievittää
sillä, että palaat mielessäsi tuttuun ja
turvalliseen oloon ja ympäristöön.

Terveys Energiataso

Hyvä terveys antaa sinulle voimavaroja,
joiden avulla voit keskittyä esimerkiksi
opiskeluun parhaalla mahdollisella tavalla.

Opinnoissa pärjääminen lisää myönteisiä
tunteita ja niiden huomioiminen ja
vaaliminen lisäävät hyvinvointiasi.

Terveellisten elintapojen kuten riittävän
unen, monipuolisen syömisen ja liikunnan
huomioiminen vahvistavat energiatasoasi ja
edistävät hyvinvointiasi.

Liikkuminen

Itselle mielekäs liikkuminen vaikuttaa
positiivisesti psyykkisiin ja henkisiin
voimavaroihin.

Mielen ja kehon tasapaino edistävät arjessa
jaksamista ja opinnoissa etenemistä.

Liikunnan voi yhdistää arjen toimintoihin,
jolloin se on luontevaa eikä tunnu
kuormittavalta.



Raha-asiat



Raha-asiat

Talous- ja raha-asioista kannattaa opetella keskustelemaan perheen ja kavereiden kanssa.

Suunnitelmallisuus ja tietoisuus omasta rahan käytöstä ja rahan riittävydestä lisäävät tietoisuutta, vastuullisuutta ja voimavaroja oman elämän hallintaan.



Unelmat Haaveet



Unelmat Haaveet

Kaikilla on oikeus unelmiin. Anna aikaa unelmoinnille ja haaveilulle, koska ne ovat sinulle voimavaroja tulevaisuuden suunnittelussa. Unelmat motivoivat sinua saavuttamaan tavoitteesi.

Voit miettiä, mitä asioita tarvitaan ja mitä tulee tapahtua, jotta unelmasi toteutuvat. Kuka voisi auttaa sinua unelmien toteutumisessa?



Henkinen hyvinvointi



Henkinen hyvinvointi

Kokemus omasta turvallisuudesta, tärkeydestä ja oman elämän mielekkyydestä lisäävät omia voimavaroja. Tietoisuus selviytyä vastoinkäymisistä vahvistaa omia voimavaroja.

Omaa henkistä hyvinvointia voi lisätä tuottamalla hyvää mieltä toisille. Positiivinen ja utelias elämänsen vahvistavat omaa henkistä hyvinvointia.



Lukioyhteisö



Perhe Läheiset



Seurustelu



Lukioyhteisö

Opiskelijat, opettajat ja muu lukion henkilökunta muodostavat lukioyhteisön. Hyvä yhteisö on valtava voimavara.

Jokainen yhteisön jäsen on omalta osaltaan vastuussa yhteisön hyvinvoinnista.

Miten voit omalta osaltasi edistää lukioyhteisön hyvinvointia? Hyvinvointi ja innostus tarttuvat ja näkyvät ulospäin!

Perhe Läheiset

Perheen ja läheisten kanssa ajan viettäminen voi lievittää stressin ja kiireen tunnetta. Perhe ja läheiset ovat ne ihmiset, joiden kanssa saat olla oma itsesi ja tuntea olevasi rakastettu ja hyväksytty.

Nauti ajasta perheesi ja läheistesi kanssa.

Seurustelu

Seurustelu on vakituinen, syvään tunteeseen ja yhdessä oloon perustuva suhde. Siinä on molempien osapuolien hyvä olla.

Seurustelu voi olla voimavara. Hyvässä seurustelusuhhteessa tuntee olonsa turvalliseksi, arvostetuksi ja onnelliseksi.



Minäkuva Itsetunto

Minäkuva Itsetunto

Hyvä minäkuva on tietoisuutta omasta itsestä.

Minäkuva vahvistuu, kun teet itsellesi merkityksellisiä ja oikeaksi kokemiasi asioita.

Itsetunto ja itsetuntemus ovat yhteydessä opiskelumotivaatioon.

Hyvä itsetunto mahdollistaa joustavan ja vastaanottavaisen ajattelun.



Harrastukset Vapaa-aika

Harrastukset Vapaa-aika

Harrastus on tärkeä voimavara, jonka tarkoitus on olla mielekästä tekemistä juuri sinulle.

Hyvä harrastus tuo lepotauon opiskeluun ja toimii stressin lievittäjänä ja on tärkeää palautumisen kannalta.



Ystävät

Ystävät

Hyvä ystävyys on voimavara, joka antaa iloa ja toivoa sekä auttaa selviytymään elämän vaikeissa tilanteissa.

Hyvä ystävä huomioi, kuuntelee ja arvostaa sinua.

Hyvän ystävyuden ylläpitäminen tulee olla molemminpuolista ja perustua luottamukseen, sitoutumiseen, avoimuuteen ja rohkeuteen.