



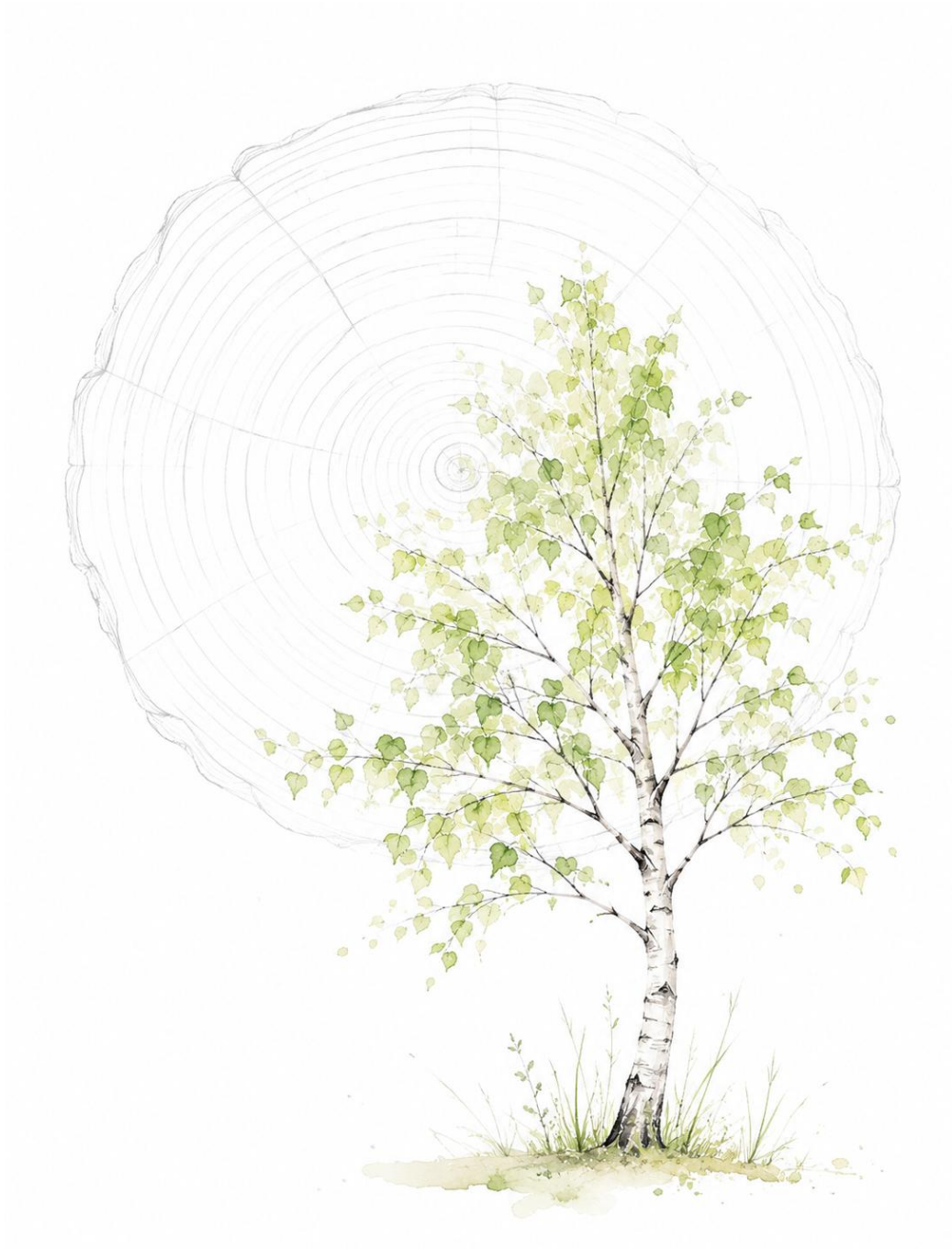
Luontoasi

-HYVINVOINTIKARTOITUS



Hyvinvointia luonnon rytmissä.

Codex 0



Pysähdy hetkeksi oman elinvoimasi äärelle...
milloin olet viimeksi pohtinut, miten aidosti voit?

Moni ruuhkavuosia elävä ihminen huolehtii päivittäin työstä, perheestä, kodista, läheisistä ja lukemattomista käytännön asioista. Samalla omat tarpeet jäävät helposti odottamaan parempaa hetkeä. Tunnistatko tämän?

Usein vasta jatkuva väsymys, riittämättömyyden tunne tai kokemus siitä, ettei arki tunnu omalta, herättävät kysymään: mitä minä oikeastaan tarvitsen voidakseni hyvin?

Tämä hyvinvointikartoitus auttaa sinua tarkastelemaan elämäntilannettasi kokonaisuutena. Se ei keskity pelkästään liikuntaan tai ravintoon, vaan huomioi myös palautumisen, merkityksellisyyden, luontosuhteen, kestävän arjen sekä tulevaisuuden hyvinvointisi. Kartoitus tarjoaa peilin tämänhetkiseen tilanteeseesi ja auttaa tunnistamaan omat voimavarasi ja kuormitustekijäsi.

Pistemääriä olennaisempaa on pysähtyminen oman elämäsi äärelle. Jokainen oivallus voi olla ensimmäinen askel kohti elinvoimaisempaa, merkityksellisempää ja kestävämpää arkea huomattessasi, mitä juuri sinä tarvitset voidaksesi hyvin.



Arvioi jokainen seuraavien sivujen teema apukysymysten avulla asteikolla 1–10.

- 1 = Ei kuvaa nykytilannettani lainkaan
- 10 = Kuvaa nykytilannettani erittäin hyvin



Vastaa kartoitukseen mahdollisimman rehellisesti tämän hetken tilanteesi mukaan. Oikeita tai väärä vastauksia ei ole.



Ota muutama syvempi hengitys, ja aloita kun olet valmis.





Luonnollinen liike ja ravinto



Liike



Kehoni saa päivittäin luonnollista liikettä (kävely, portaiden käyttö, hyötyliikunta).



Liikun viikoittain tavalla, joka tuottaa minulle energiaa ja hyvää oloa.



Pystyn palautumaan fyysisestä kuormituksesta riittävästi.



Kehossani tuntuu pääosin hyvältä arjen aikana.



Ravinto



Syön säännöllisesti päivän aikana.



Ruokavalioni sisältää runsaasti kasviksia, hedelmiä ja luonnollisia raaka-aineita.



Syömiseni tukee jaksamistani eikä aiheuta jatkuvaa väsymystä tai energian heilahteluja.



Minulla on realistinen ja rento suhde ruokaan.



Pistemääräni (1–10): _____



Luontosuhde ja kestävyys



Suhde luontoon



Vietän aikaa luonnossa tai viheralueilla
riittävän usein.



Luonto auttaa minua palautumaan stressistä.



Kestävät valinnat



Teen arjessani ympäristön kannalta kestäviä
valintoja mahdollisuuksieni mukaan.



Koen, että omilla valinnoillani on merkitystä
ympäristön hyvinvoinnille.



Kulutustottumukseni vastaavat omia arvojani.



Yhteys kokonaisuuteen



Tunnen kuuluvani osaksi jotain itseäni
suurempaa kokonaisuutta.



Koen, että oma hyvinvointini ja ympäristön
hyvinvointi liittyvät toisiinsa.



Pistemääräni (1–10): _____



Merkityksellisyys



Arvot



Tiedän, mitkä asiat ovat minulle elämässä aidosti tärkeitä.



Arkeni heijastaa omia arvojani.



Osaaminen ja vahvuudet



Saan käyttää vahvuuksiani työssäni tai muussa tärkeässä tekemisessä.



Tunnistan omat vahvuuteni ja osaamiseni.



Ilo ja innostus



Arjessani on asioita, jotka tuottavat minulle iloa ja innostusta.



Minulla on aikaa myös omille kiinnostuksenkohteilleni.



Tarkoituksellisuus



Koen elämäni merkitykselliseksi.



Tiedän, mikä antaa elämälleni suunnan juuri tässä elämäntilanteessa.



Pistemääräni (1–10): _____



Palautuminen ja elinvoima



Uni ja palautuminen



Nukahdan yleensä helposti.



Herään useimmiten levänneenä.



Minulla on riittävästi palautumisen hetkiä päivän aikana.



Stressinhallinta



Pystyn säätelemään stressiäni rakentavasti.



Minulla on toimivia keinoja rauhoittaa mieleni kuormittavina aikoina.



Tulevaisuuden terveys



Uskon nykyisten elämäntapojeni tukevan hyvinvointiani myös tulevaisuudessa.



Koen olevani energinen ja toimintakykyinen suurimman osan ajasta.



Pistemääräni (1–10): _____



Kestävä arki



Ekologinen kestävyys



Arjen valintani tukevat ympäristön hyvinvointia siinä määrin kuin minulle on mahdollista.



Kotini ja elämäntyylini tuntuvat riittävän yksinkertaisilta ja toimivilta.



Sosiaalinen kestävyys



Minulla on läheisiä ihmissuhteita, joista saan tukea.



Tunnen kuuluvani johonkin yhteisöön.



Uskallan pyytää apua tarvittaessa.



Taloudellinen kestävyys



Taloudellinen tilanteeni tuntuu hallittavalta.



Rahankäyttöni vastaa pitkän aikavälin tavoitteitani.



Talous ei aiheuta jatkuvaa huolta tai stressiä.



Pistemääräni (1–10): _____



Hyvinvointisi yhdellä silmäyksellä

Olet juuri pysähtynyt tarkastelemaan hyvinvointiasi useasta eri näkökulmasta. Ennen kuin siirryt tulkintaan, arvioi vielä oma tämänhetkinen kokemuksesi eri elämän osa-alueista. Ensivaikutelma riittää – oikeita tai vääriä vastauksia ei ole.

Arvioi asteikolla 1–10

	Elinvoima Koen itseni energiseksi ja fyysisesti hyväkuntoiseksi.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Mielen hyvinvointi Koen mieleni tasapainoiseksi ja rauhalliseksi.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Merkityksellisyys Koen, että elämässäni on merkitystä ja suuntaa.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Ihmissuhteet Minulla on läheisiä ja hyvinvoivia ihmissuhteita.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Työ ja arki Arkeni ja työelämäni tukevat hyvinvointiani.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Palautuminen ja vapaa-aika Palaudun riittävästi ja minulla on aikaa itselleni.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Taloudellinen turvallisuus Taloudellinen tilanteeni tuntuu hallittavalta ja turvalliselta.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Luontosuhde Koen yhteyttä luontoon ja se tukee hyvinvointiani.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Toiveikkuus tulevaisuudesta Koen toiveikkuutta ja uskoa tulevaisuuteen.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



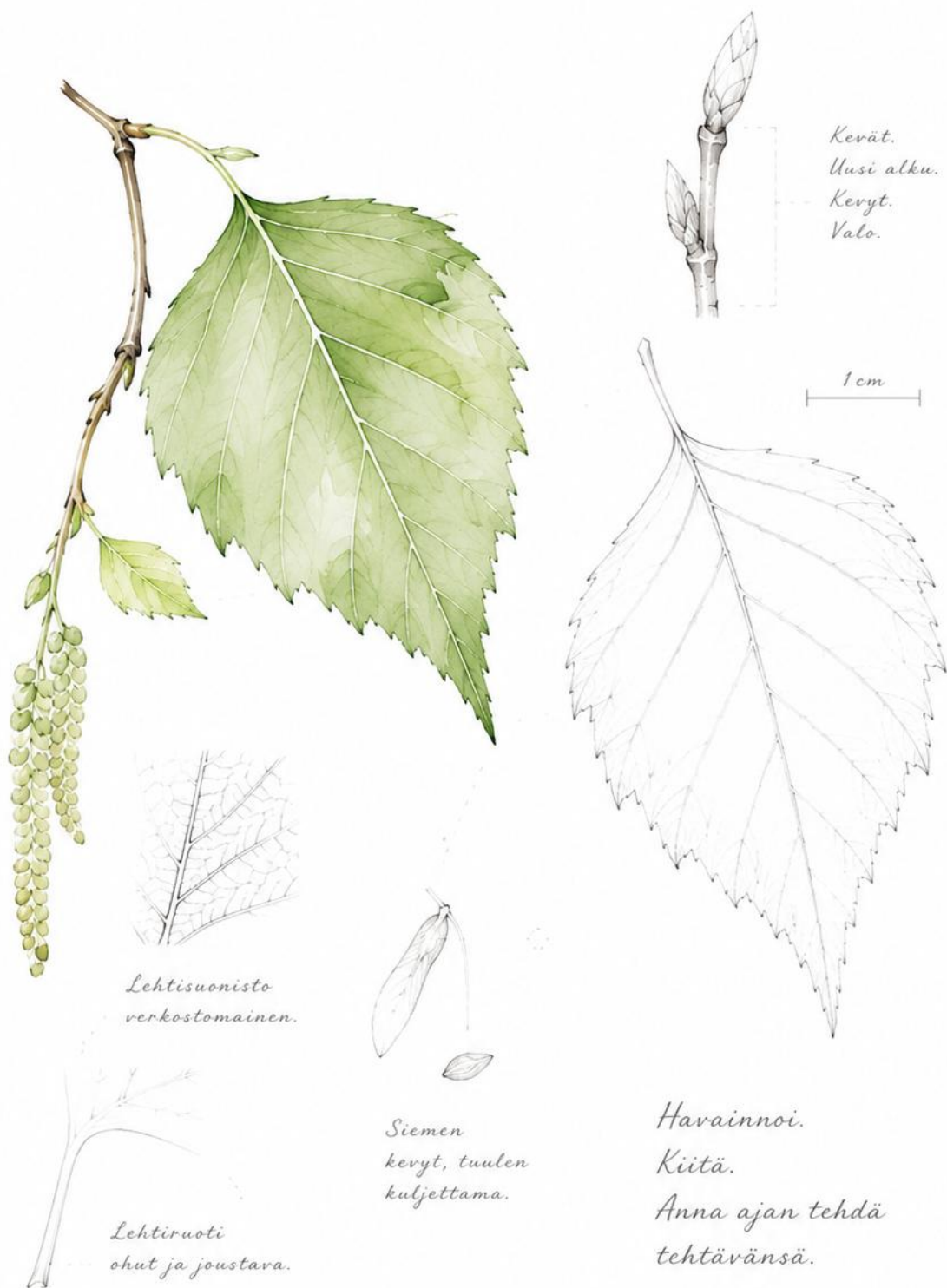
Jos katsoisit tätä sivua vuoden kuluttua, mikä olisi hienointa huomata muuttuneen?



Kokonaiselämäni juuri nyt arvosanalla 1–10:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐





Mitä vastauksesi kertovat sinusta?

Jo pelkkä pysähtyminen on tärkeä askel. Moni huomaa kartoituksen aikana asioita, jotka ovat jääneet arjen kiireessä huomaamatta. Ehkä jokin osa-alue näyttää paremmalta kuin ajattelit, tai ehkä jokin on vienyt sinulta enemmän energiaa kuin olet huomannut.

Jos pisteesi ovat korkeita useimmilla osa-alueilla, voit olla ylpeä siitä, että olet rakentanut arkeesi elinvoimaa tukevia käytäntöjä. Samalla voit pohtia, miten ylläpidät niitä myös muuttuvissa elämäntilanteissa.

Jos taas huomaat useita matalia pisteitä tai tunnet olosi kuormittuneeksi, kyse ei välttämättä ole siitä, että tekisit jotain väärin. Usein kyse on siitä, että elämäntilanne on vaativa ja omat tarpeesi ovat jääneet muiden asioiden varjoon.

Elinvoiman palauttaminen ei yleensä vaadi elämän täydellistä uudelleen organisointia. Useimmiten suurin vaikutus syntyy pienistä, johdonmukaisista muutoksista, jotka sopivat omaan arkeesi.



Pysähdy hetkeksi

Pohdi hetki vastauksiasi ja kirjoita ajatuksesi ylös.



Mikä hyvinvointisi osa-alue kaipaa juuri nyt eniten huomiota?



Mikä olisi pienin mahdollinen askel kohti parempaa hyvinvointia?



Mistä voisit hellittää tai luopua, jotta tärkeille asioille jäisi enemmän tilaa?



Haluatko ymmärtää itseäsi vielä syvemmin?

Hyvinvointi rakentuu pienistä havainnoista ja niiden pohjalta tehdyistä valinnoista. Tämä kartoitus on ensimmäinen askel oman hyvinvointisi tutkimiseen.

Seuraava osa kirjasarjassa, **Luontoasi – Codex I: Initium**, syventää kartoituksen teemoja tutkimukseen perustuvan tiedon avulla. Sen tavoitteena on auttaa sinua ymmärtämään, mistä kokonaisvaltainen hyvinvointi rakentuu ja miten voit edetä kohti kestäviä hyvinvointitapoja omassa arjessasi.

Kun perusta on vahvistunut, voit jatkaa **Luontoasi – Codex II: Hyvinvoinnin kenttäoppaaseen** sen ilmestyttyä. Kenttäoppaassa tieto muuttuu käytännön harjoituksiksi, havainnoiksi ja oman hyvinvointisi pitkäjänteiseksi rakentamiseksi.

Tulevaisuudessa Luontoasi täydentyy myös henkilökohtaisilla valmennuksilla ja työpajoilla, joissa tutkimustieto, luontosuhde ja käyttäytymisen muutos kohtaavat yksilöllisessä ohjauksessa.

Pysyvä muutos alkaa harvoin suurista päätöksistä. Useimmiten se alkaa yhdestä tietoisesta askeleesta. Kun aika on oikea, voit valita juuri sinulle sopivan tavan jatkaa matkaasi.

Rinnallasi matkalla kohti kestävää hyvinvointia,

Laura Forsberg

Luontoasi