

## Kuormitusmittari 1/3

Kuinka kuormittuneeksi tunnet olosi? Väritä mittariin sellainen määrä palkkeja, mikä kuvaa kuormitustasoa. 1 = Et ollenkaan kuormittunut, 10 = niin kuormittunut, että olet lähes loppuunpalanut. Ympyröi sitten kuormitustekijöiden listasta ne asiat, jotka kuormittavat sinua juuri nyt. Siirry sen jälkeen sivulle 2.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

PELOT HUOLET UNENPUUTE OMAN TILAN PUUTE

NUKAHTAMISVAIKEUDET VAIKEA TYÖ UUVUTTAVA TYÖ HUONO KUNTO

SAIRAUDET LASTEN ASIAT OMEN VANHEMPIEN TILANNE RAHAHUOLET

ONGELMAT ASUINYMPÄRISTÖSSÄ KÄNNYKKÄRIIPPUVUUS

VAATIMUS OLLA AINA LÄSNÄ LIIKAA MUISTETTAVIA ASIOITA

HUONO ARJENHALLINTA HUONO KALENTERINKÄYTTÖ AJANPUUTE

MASENNUS YSTÄVÄT KIIRE HUONO ITSETUNTO JÄNNITTÄMINEN

PANIIKKIHÄIRIÖ STRESSI KUORMITTAVA IHMISSUHDE YKSINÄISYYS

METELI SOSIAALISET TILANTEET MUUTOS YHTEISKUNNAN TILANNE

ILMASTONMUUTOS SODAT EPÄVARMUUS TULEVAISUUS MENNEISYYS

PÄRJÄÄMINEN AVIOERO KUOLEMA ULKONÄKÖ SALAISUUDET

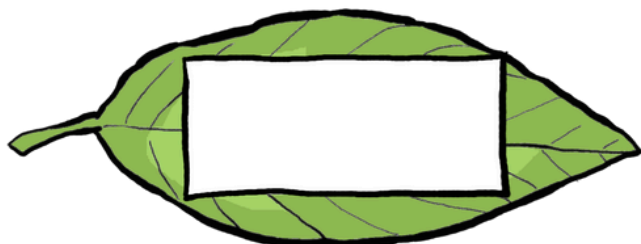
Elementit: Energiatasot, arjenhallinta

Tarvikkeet: Tehtäväarkki, kynä

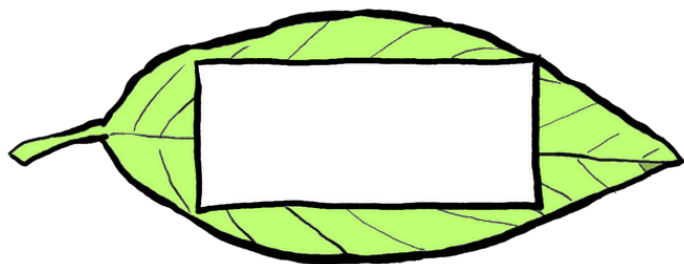


## Kuormitusmittari 2/3

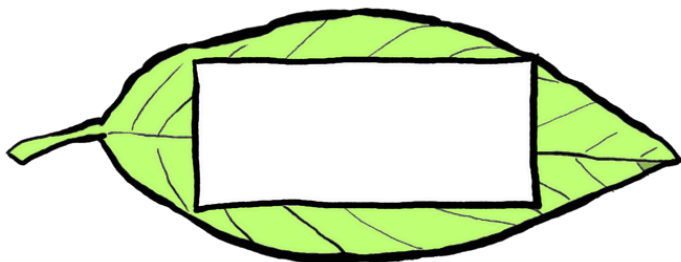
Poimi edelliseltä sivulta suurimmat kuormituksesi syyt ja väritä jokaiseen oma palkki saman asteikon mukaan: Kuinka paljon tämä asia kuormittaa sinua? Mieti yhdessä jonkun kanssa ratkaisuja: Voiko jotain kuormituksen syytä helpottaa, poistaa tai muuttaa toimintatapoja?



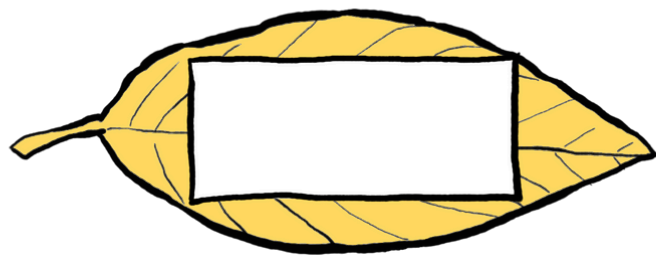
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |



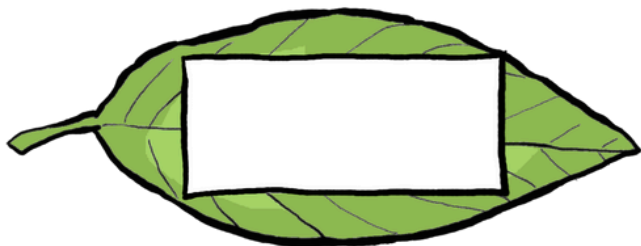
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |



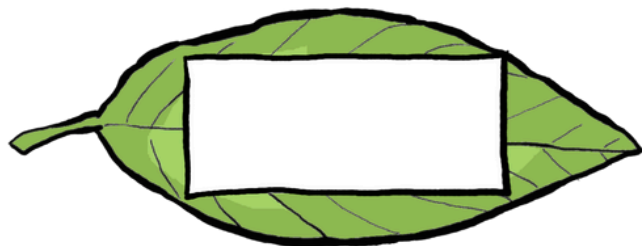
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |



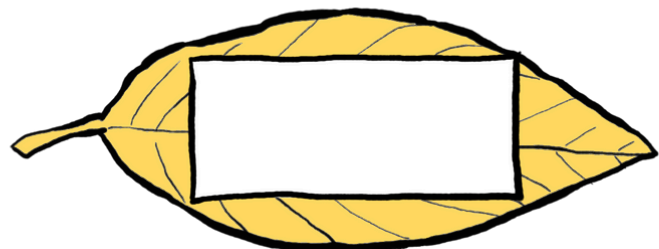
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |



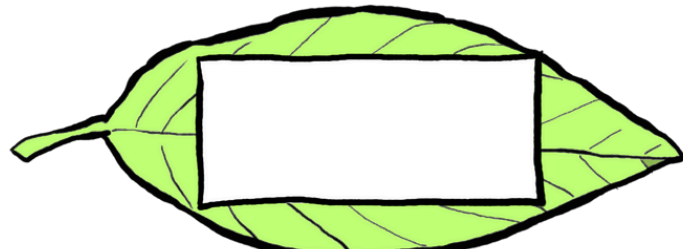
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

**Elementit:** Energiatasot, arjenhallinta

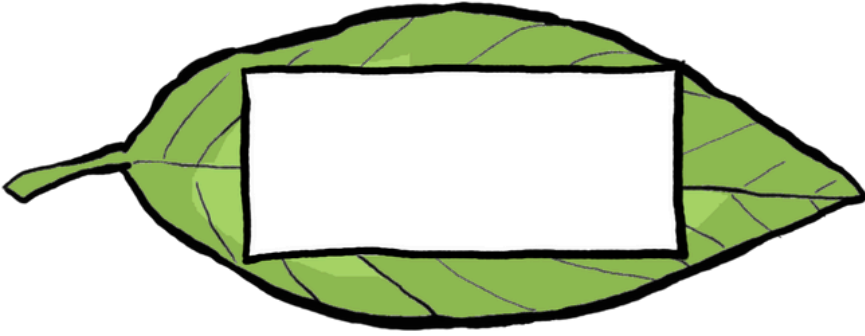
**Tarvikkeet:** Tehtäväarkki, kynä



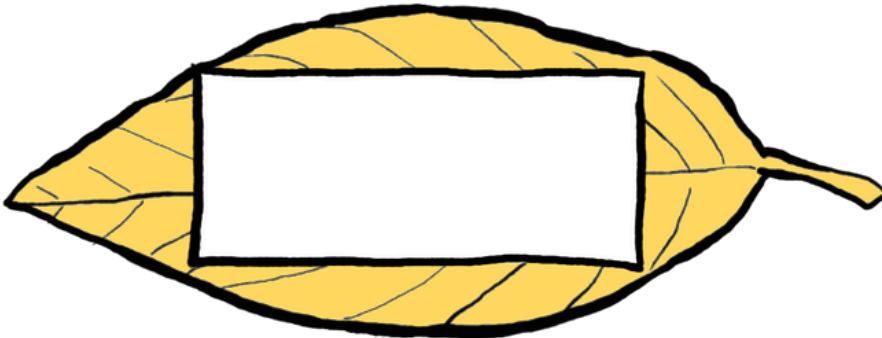
## Kuormitusmittari 3/3

Valitse edelliseltä sivulta neljä kuormittavaa tekijää, joihin on mahdollista tässä hetkessä vaikuttaa edes vähän. Kirjoita neljään lehteen otsikoksi tavoite, kuten "vähemmän somea" tai "parempaa unta" ja viereen 1-3 helppoa keinoa, joita sitoudut parhaasi mukaan kokeilemaan. Jos kokeilu lähtee sujumaan, voit tehdä koko tehtävän uudestaan esimerkiksi kuukauden päästä.

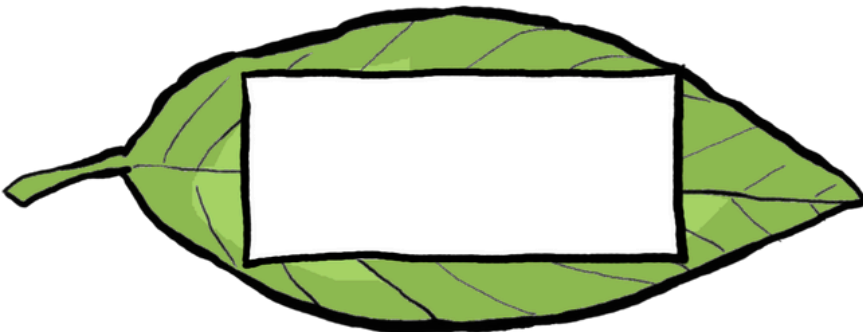
KEINOT:



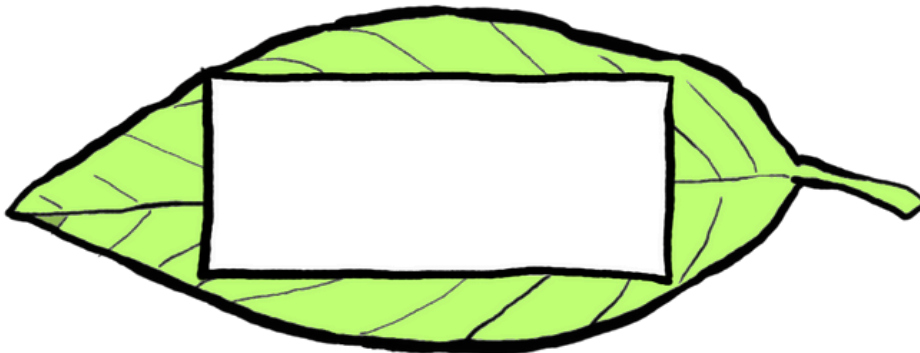
KEINOT:



KEINOT:



KEINOT:



**Elementit:** Energiatasot, arjenhallinta

**Tarvikkeet:** Tehtäväarkki, kynä

