



Oman näköinen elämä? 🔍 Mitä se on?

Kartoita ensin ...

🔍 Mitä haluaisit? Mikä on sinulle merkityksellistä? Mihin elämässäsi olet tyytyväinen, mihin tyytymätön?

Tyytyväisyyden ja hyvinvoinnin mittaaminen on monimutkaista. Tutkijatkaan eivät ole aina yksimielisiä siitä, mitä hyvinvoinnilla tarkoitetaan ja miten sitä tulisi mitata. Hyvinvoinnin ja tyytyväisyyden mittareita on myös monia erilaisia.

🔍 Eräs tapa lähteä kartoittamaan omaa tilannettaan on ASTEIKKO-mittari.

🔍 Lähde kartoittamaan tyytyväisyyttäsi seuraavilla elämänalueilla käyttämällä asteikkoa 1-10.

1. Asuminen
2. Työ, osaaminen ja toimeentulo
3. Terveys
4. Perhe ja läheiset
5. Sosiaaliset suhteet, ystävät
6. Arki ja vapaa-aika
7. Tulevaisuus ja käsitys itsestä

Piirrä jana 1-10 kunkin elämänalueen kohdalle ja arvioi numerolla 1-10, kuinka tyytyväinen olet kyseisen elämänalueen suhteen. Jos olet täysin tyytyväinen, laita ruksi janalle kohtaan 10. Jos taas haluat todella paljon korjausta asiaan voit laittaa ruksin 1 kohdalle jne.

Arvioinnin jälkeen sinulla tulisi olla selkeä kuva siitä, mihin elämänalueeseen tai -alueisiin olet tyytyväinen ja mihin tyytymätön...

🔍 Seuraavaksi voit pohtia, mihin haluaisit eniten muutosta ja olisitko valmis toteuttamaan sen...

Tsemppiä pohdiskeluun! 👍 😊