

Voimavarataulukko

Voimavarat voidaan jakaa ulkoisiin ja sisäisiin voimavaroihin. Oheista listaa voit hyödyntää kartoittaessasi voimavarojasi. Mistä sinä saat voimaa? Mikä auttaa sinua jaksamaan? Ja mikä tuo elämääsi iloa?



- Suhteet
 - ↪ Sisäiset: Ajatukset ihmisistä, ihmissuhteista, eläimistä ja luonnosta ovat kannattelevia, esim. ystävyysuhteiden ja perheen arvostamisen kokemus, usko siihen, että ihmiset ovat auttavaisia, kyky turvautua toisiin ihmisiin, asettaa rajoja rakentavasti, kyky antaa ja vastaanottaa emotionaalista tukea. Myös suhde luontoon ja eläimiin sisältyy tähän.
 - ↪ Ulkoiset: läheiset ystävät, perhe, parisuhde, erilaiset tukiryhmät, ryhmätoiminta, harrastuskaverit, kollegat, lemmikkieläimet jne..
- Fyysiset voimavarat
 - ↪ Sisäiset: Hyvä terveys, yhteys omaan kehoon ja sen tuntemuksiin, maadoittumisen tunne, hyvä asento, vahvat ja/tai notkeat lihakset, aistit ja aistillisuus, seksuaalisuudesta nauttiminen, erilaiset fyysiset taidot ja ominaisuudet, kyky säädellä vireystilaa, hyvät unenlahjat
 - ↪ Ulkoiset: erilaiset kuntoilumahdollisuudet, puntti- ja tanssisalit, Pilates- tai joogatunnit, urheilulajit, lenkkipolut, liikuntavälineet, ergonomiset laitteet ja varusteet, hyvä sänky ja tyyny, kuumat kylvyt, tuoksut, pintamateriaalit, värit, maut, kehonhuolto, osteopaatti, hieroja, fysioterapeutti, kehoterapeutit jne..

(taulukon lähde: Sensomotorinen psykoterapia, P.Ogden & J.Fisher, s. 193-195, Traumaterapiakeskus ry 2015)

Voimavarataulukko

Tehtävä



- Emotionaaliset voimavarat
 - ↖ Sisäiset: Kyky kokea monia erilaisia myönteisiä tunteita, joihin liittyy korkea vireystila (esim. iloa, riemua, intohimoa) tai matala vireystila (esim. hellyys, levollisuus, tyytyväisyys). Kyky sietää hankalia tunteita, kuten viha, suru ja syyllisyys, kyky olla takertumatta tunteisiin tai joutua niiden valtaan, kyky tunnistaa, säädellä ja ilmaista tunteita.
 - ↘ Ulkoiset: Läheiset ihmiset & eläimet, joille voi antaa tukea ja joilta saada tukea, tunne-elämää rikastuttavat tilanteet ja ihmiset; ihmiset, joille voi jakaa iloa ja suruja, joille tulla kuulluksi ja nähdyksi sekä sellainen toiminta, joka herättää iloa, riemua, intohimon kaltaisia tunteita, jotka nostavat vireystilaa tai tyyneyden, levollisuuden, rauhan tai mielihyvän kaltaisia tunteita, jotka laskevat vireystilaa.
- Älylliset voimavarat
 - ↖ Sisäiset: Luova ajattelu, kyky pohtia asioita, ongelmanratkaisukyky, kyky jäsentää ja haastaa itseään kognitiivisesti, kiinnostus oman mielen kehittämiseen, kyky lukea, kirjoittaa, nauttia oppimisesta ja asioiden oivaltamisesta.
 - ↘ Ulkoiset: Koulut, opiskelupaikat, radio, TV-kanavat, tietokoneet, tietotekniikka, älylaitteet, sovellukset, kirjat, oppikirjat, dokumenttiohjelmat, youtube kanavat, podcastit, erilaiset kurssit, ristisanatehtävät, tietokirjat jne..
- Taiteelliset voimavarat
 - ↖ Sisäiset: Kyky hyödyntää omaa luovuuttaan musiikin, tanssin, kirjoittamisen, kuvanveiston, kuvataiteen, muotoilun, ompelun, ruoanlaiton, leipomisen, näyttelemisen, askartelun, sisustamisen, rakentamisen, puutöiden tai muun toiminnan kautta.
 - ↘ Ulkoiset: Paikat, laitteet, välineet, kurssit, tarvikkeet, soittimet, ryhmät ja ihmiset joiden kanssa ja avulla luovaa toimintaa voi harjoittaa.



Voimavarataulukko

- Materiaaliset voimavarat
 - Sisäiset: Kyky hankkia elantoa ja luoda taloudellista turvaa, kyky nauttia materiaalisista asioista, kuten kauniista kodista, hienosta autosta tai esineistä, jotka tuovat iloa ja kauneutta elämään.
 - Ulkoiset: Työ, koti, hyödykkeet, kulkuneuvot, työkalut, kodinkoneet sekä muita voimavaroja tukevat esineet ja välineet, kuten polkupyörät, tietokoneet, puhelimet yms.
- Psyykkiset voimavarat
 - Sisäiset: Selkeä minäkuva, kyvykkyyden tunne, hyvä itsetunto ja itsetuntemus, kyky reflektoida itseään; olla vuorovaikutuksessa sekä ympäristön, että itsensä kanssa. Maailman kokeminen turvalliseksi.
 - Ulkoiset: Mahdollisuus käydä terapiassa tai ohjauksessa, itsehoito-oppaat, harjoituskirjat, itsetuntemuskurssit, terapia / tukiryhmät, valmennukset
- Hengelliset voimavarat
 - Sisäiset: Yhteys johonkin korkeampaan voimaan, hengellisyys, usko, rukous, elämänkatsomus
 - Ulkoiset: Kirkko, synagoga, temppeli, moskeija, pyhä paikka, hengellinen ryhmä tai yhteisö, hengellinen toiminta, seremoniat, meditaatio, hengelliset sovellukset, pyhät kirjat, meditaatio
- Luonto
 - Sisäiset: Kyky havainnoida luonnon ääniä, maisemia, tuoksuja ja nauttia niistä; kyky nauttia luontoon liittyvästä toiminnasta, puutarhan tai kasvien hoitamisesta, sienestyksestä, marjastuksesta, kyky arvostaa vuodenaikoja.
 - Ulkoiset: Puutarhat, järvet, meret, vuoret, luontopolut, tunturit, maisematiet, hiihtoladut, pyöräreitit, auringonlaskut ja -nousut, taivas, kuu, tähdet, kivet, kalliit, kukat, kasvit, linnut, hyönteiset, villieläimet tai mikä tahansa muu luonnon osa, mistä saat elinvoimaa.