HYVINVOINTISUUNNITELMA

Mielen hyvinvoinnin ABC

A TOIMI
Pidä huolta itsestäsi

Kävele, lepää, syö ja nuku säännöllisesti, hengähdä hetkeksi tai tee jotain, mikä auttaa sinua palautumaan. Pidä kiinni tärkeästä arjen rutiinista. Muista myös omat rajasi.

B OSALLISTU
Älä jää yksin

Tapaa ystävää, soita läheiselle, osallistu vertaistoimintaan tai puhu ammattilaisen kanssa. Sinun ei tarvitse jäädä yksin.

C OMISTAUDU
Itsellesi merkityksellisiin asioihin

Tee jotain sinulle tärkeää ja voimavaroja tuovaa. Anna tilaa myös omille toiveillesi, rajoillesi ja hyvälle ololle. Tee jotain sinulle merkityksellistä, vain itseäsi varten. Anna itsellesi lupa sekä levätä, että iloita.

Esim.	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
A Muistan omat rajani	Juon aamukahvin rauhassa		Asetan puhelimeni äänettömälle yöksi		Laitan omat menoni etusijalle		
B Olen yhteydessä tärkeään ihmiseen		Vastaan odottaneeseen viestiin		Ehdotan aikaa kävelylle		Leffaan ystävän kanssa	
C Teen pieniä itselle tärkeitä asioita		Keskityn hetkeksi omaan hengitykseen		Ajattelen itsestäni ystävällisemmin	Teen ensi viikon hyvinvointisuunnitelman		Sallin itselleni päivälevon

- Aikajanan ei tarvitse olla viikko. Se voi olla myös seitsemän seuraavaa viikkoa tai muu haluamasi aikaväli. Joskus asiat tarvitsevat enemmän aikaa.
- Suunnitelmaa voi käyttää yksin, perheenä tai ryhmän kanssa.
- Jonkin asian tekemättä jättäminen voi olla hyvinvointiteko. Suunnitelman ei ole tarkoitus olla suoritus.

Pohja THL, muokkaus Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset - FinFami ry 2026

HYVINVOINTISUUNNITELMA

Mielen hyvinvoinnin ABC

Mitä haluaisin tehdä tällä viikolla/aikavälillä oman hyvinvointini hyväksi _____

_____

_____

Viikonpäivät/viikot tms.

A

B

C

Muistiinpanoja/oivalluksia/viikon kohokohta: _____

_____

_____

_____

_____

Pohja THL, muokkaus Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset - FinFami ry 2026