



## Pohdintatehtävä

Tee lista asioista, jotka elämässäsi on äkisti muuttunut koronaviruksen johdosta. Kuvaile mahdollisimman tarkasti, miten muutos näkyy arjessasi. Esimerkiksi:

- Lapsi on koulun/hoidon sijaan kotona → tämä näkyy arjessani siten, että...
- minä/puolisoni työskentelee etänä →
- töissä moni on sairastunut ja oma työkuormani on kasvanut →
- stressaan ja olen nukkunut huonosti viimeiset viikot →
- taloudellinen tilanteeni →
- vanhempani →
- yritykseni →
- perheeni harrastukset, omat harrastukseni →
- liikunnan harrastaminen →
- syöminen →
- ystävät, sosiaaliset kontaktit →
- opiskelu →
- jne.

Pohdi seuraavaksi yksi muutos kerrallaan:

1. Mihin asioihin sinun kannattaisi tämän muutoksen suhteen kohdentaa nyt energiasi, jotta se tukisi mahdollisimman hyvin sujuvaa arkea?
2. Miten muotoilisit tästä tavoitteen?
3. Mitä hyötyä tavoitteen saavuttamisesta seuraa itsellesi / lapsillesi / kollegoillesi / ystävillesi / esimiehellesi / puolisollesi / sukulaisillesi / jne. (pohdi niiltä osin kuin muutos koskettaa asianomaisia)?
4. Mitä asioita olet jo tämän muutoksen osalta tehnyt kohti tavoitettasi?
5. Mikä on se pieni askel, jonka otat seuraavaksi tämän muutoksen sujuvoittamiseksi arjessasi?