Läheisen hyvinvointisuunnitelma

Lähde: Maritta Itäpuisto: Läheiset ja rahap€liongelma. Tietoa ja välineitä läheisten kanssa työskentelyyn. THL 2015.

Läheinen voi tarkastella omaa hyvinvointiaan neljän eri osa-alueen kautta, jotka ovat fyysinen, emotionaalinen, sosiaalinen ja hengellinen hyvinvointi. **Millaisia hyvinvointia tukevia tai uhkaavia elementtejä elämästäsi löytyy?**

Fyysinen itsestä huolehtiminen

- Hyvä ravinto, säännöllinen ruokailu
- Uni ja lepo
- Liikunta
- Stressin hallinta, esim. rentoutusharjoituksin
- Fyysisten oireiden ja sairauksien hoito

Emotionaalinen itsestä huolehtiminen

- Tilanteen hyväksyminen
- Itsen kehuminen ja kiittäminen
- Anteeksiantoharjoitukset
- Oman ajan ottaminen
- Ilon ja kiitollisuuden aiheiden etsiminen

Sosiaalinen itsestä huolehtiminen

- Mukavien ja kannustavien ihmisten seura
- Negatiivisten ihmisten välttäminen
- Vertaisryhmät

Hengellinen itsestä huolehtiminen

- Mindfulness-harjoitukset
- Hyvää tekevät luontokokemukset
- Hengellinen tuki, rukoilu