

Hintsan hyvinvointimalli

1. Oma arvo

- Uni ja palautuminen: 2
- ravinto: 1
- fyysinen aktiivisuus: 1
- henkinen hyvinvointi: 1
- biomekaniikka: 2
- yleinen terveydentila: 3

2. Oma tarkastelu osa-alueesta

Henkinen hyvinvointi

Nykytila

Psykologisesti huono-olo, syisenä on stressaantunut asioista jotka ovat ratkaisematonta olevilla oman kyvylläni, haastan joka päivä uuteen haasteeseen

Tavoite

Päästää tästä haastava asioista irti (eli ratkaista olemassa ongelmia), ja jatkaa haastamaan uuteen asioihin

Hyödyt lyhyellä aikavälillä

- Psykologisesti ollaan parempi oloissa, eli stressi vähentää
- saan rauhallisuutta vähän enemmän

Hyödyt pitkällä aikavälillä

- Kehitän itsen kykyni jatkuvasti haastamalla uuteen käsitteen
- Hyödyllistä tulevaisuuteen tästä kokemuksista

Esteet ja mitä niille voi tehdä

- Täytyy tehdä kaikki itselläni, oman velvollisuus eli sillä on paljon painetta
- 'Mutta kuitenkin' -asennolla pitää jatkaa tekemään haastetta, irtimalla joku houkutteleva helppo reitti

3. Tavoitteen tarkennus

Edellisessä tehtävissä mainittu tavoitteeni voi tiivistetään

Tulevaisuuteen keskittyneet

Se on myös vähän abstraktinen koska siihen liittyy henkilökohtaisia asioita. Voin asettaa yksinkertaisia välitavoitteena

Hae työpaikka - ollaan asentona että varmasti saan, täytyy saada sen, älä rauhoittelee välillä
Harjoittelee koulun opinnoista kunnollisesti -eli vie enemmän aikaa siihen
Harjoittelee suomen kieliä -tiedän kuinka paljon se vaatii harjoittelua, tehkää sen määrään

Tämän tavoitteen saavuttamiseksi vaatia itselleni asetus, joka ei rauhoittelee välillä ja eikä ajattele "Oon tehnyt niin kuin tarvitaan, nyt on aika lepomaan" - siellä ei ole aika levätä. Eli kokoajan asennossa työntämään itseäni eteenpäin.

Ollaan tässä asennossa niin pitkään kuin saavutan tavoitteeni, koska se on ainoa ratkaisu minun nykyisen tilanteen, sekä voin ottaa vastusta oman valinnastani

Tavoitteeni saavuttamiselta jos tehdään tämän viikon jäljellä päivien aikataulu, Huomenna koulun jälkeen menen kaverin kanssa keskusta alueen pikaruuan ravintolaan tai kahvilaan ja tavata niiden joku vastuussa henkilöä, jättää niille työhakemuksiani, sitten tehdään koulun tehtäviä ensin Fysiikan tehtävä, sitten Excel tehtävä

Perjantaina fysiikan etä-tunnin jälkeen jatketaan tehdä Excel tehtävä, sitten lähettää työhakemuksia verkossa tai taas keskustaan/kotipiirissäni olevalle kaupolle

Lauantaina tapaan kavereita jotka tulevat Jyväskylästä näkee minut. Otan niiden kanssa arvokkaista aika, sitten kun palataan kotiin, jatketaan koulun tehtävä tai työnhakua.

Sunnuntaina koko päivä koulun tehtävä tai työnhakua.