



# HYVÄN MIELEN 4 TUKIPIILARIA

---

## - Harjoitus



**MIELEN MAJATALO**  
Copyright © Mari Sarajarvi  
[www.marisarajarvi.fi](http://www.marisarajarvi.fi)





# HYVÄN MIELEN 4 TUKIPILARIA



Hyvä mieli rakentuu elämän hyvistä asioista, hyvinvoinnista eri osa-alueilla, joita kutsun tukipilariksi.

Jotta voit kokea mielesi tasapainoisena ja elää hyvinvoivaa elämää, kaikkien tukipilareiden tulee olla tukevia ja kantavia.

Hetkellisesti yksittäinen pilari voi olla heikompi, mutta pitkään jatkuessaan tämä heikko tukipilari alkaa syövyttämään myös muita pilareita ja rappeuttaa siten myös mielesi tasapainoa.

Tämän harjoituksen tarkoituksena on selkeyttää sinulle sinun hyvän mielen tukipilareiden tämänhetkinen kunto ja niiden vaikuttavuus sinun energiatasoon.

Tarkastele siis huolella kutakin pilaria ja kirjaa pilariin sitä tukevia ( + ) ja heikentäviä ( - ) seikkoja kyseisestä osa-alueesta.

Oivalluttavia hetkiä sinulle!

**MIELEN MAJATALO**

Copyright © Mari Sarajarvi  
[www.marisarajarvi.fi](http://www.marisarajarvi.fi)





# HYVÄN MIELEN 4 TUKIPILARIA



## I Henkinen hyvinvointi

Tunteet, unelmat, itsetuntemus, itsensä kehittäminen, elämäntarkoitus

## II Fyysinen hyvinvointi

Terveys, uni, ravinto, liikunta, palautuminen

**MIELEN MAJATALO**

Copyright © Mari Sarajarvi  
[www.marisarajarvi.fi](http://www.marisarajarvi.fi)





# HYVÄN MIELEN 4 TUKIPILARIA



## III Ihmissuhteiden hyvinvointi

Perhe, puoliso, lapset, ystävät,  
työkaverit, sidosryhmät, tuttavat

## IV Taloudellinen hyvinvointi

Työ/ura, koulutus  
Raha, talous, vapaa-aika

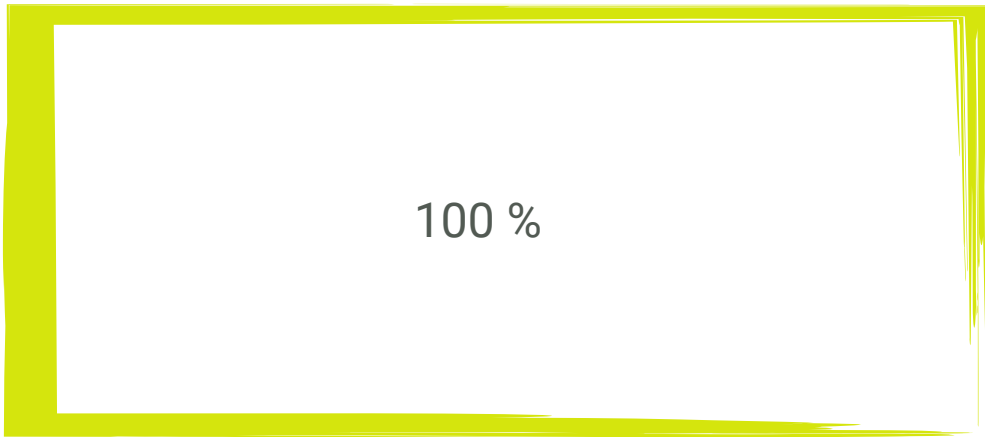




# HYVÄN MIELEN 4 TUKIPIILARIA



## Elämän energiaa lisäävät ja energiaa kuluttavat asiat



Tarkastele edellisillä sivuilla elämän tukipilareihin kirjaamiasi asioita.

Pohdi, mitkä asiat kirjaamistasi asioista nykytilanteessasi lisäävät energiaasi ja mitkä kuluttavat energiaasi. Energiaa lisäävät asiat ovat asioita, joiden tekeminen tai olemassaolo vaikuttavat sinun energiaasi myönteisesti ja energiaa kuluttavat asiat ovat niitä tekemisiä tai asioita, jotka vievät energiaasi.

Jaa oheinen laatikko karkeasti (100 %) prosentuaalisesti kahteen osaan pystysuoralla viivalla sen mukaisesti paljonko tukipilareistasi löytyy energiaa lisääviä ja paljonko energiaa kuluttavia asioita.

Esim. Energiaa lisäävät 60 % ja energiaa kuluttavat asiat 40 %.





# HYVÄN MIELEN 4 TUKIPILARIA



## Tässä sinulle muutamia kysymyksiä pohdintojesi tueksi

- Millaisia ajatuksia harjoitus herättää sinussa?
- Millaisia tunteita harjoitus herättää sinussa?
- Miten hyvin energiaa tuovat ja vievät asiat ovat tasapainossa?
- Millaisia huolia ja murheita pilareiden asioihin liittyy?
- Millaista muutosta haluat pilareiden sisältöön?
- Mikä on ensimmäinen askelesi muutoksen toteuttamiseen?
- Mitä tukea tarvitset tähän?





# HYVÄN MIELEN 4 TUKIPIILARIA



**Kiitä itseäsi harjoituksen tekemisestä!**

Haluatko jakaa oivalluksesi?  
Miten voin auttaa sinua eteenpäin?

Ota rohkeasti yhteyttä

## Yhteystiedot

Mari Sarajärvi  
Mielen Majatalon emäntä  
Valmentaja ja kouluttaja

[mari@marisajarvi.fi](mailto:mari@marisajarvi.fi)  
[www.marisajarvi.fi](http://www.marisajarvi.fi)  
[@mari\\_sarajarvi](https://www.instagram.com/mari_sarajarvi)

"Jonakin päivänä elämä loppuu.  
Kaikkina muina päivinä se ei lopu"  
- F. Martela -

