

VOIMAVARAINVENTAARIO

OGDEN & FISHER 2016: SENSOMOTORINEN PSYKOTERAPIA.

• Emotionaaliset voimavarat

- *Sisäiset:* kyky kokea monenlaisia myönteisiä korkean virittyneisyyden tunteita (esim. ilo, riemu, intohimo) tai matalan virittyneisyyden tunteita (esim. hellyys, rauhallisuus, tyytyväisyys), kyky sietää vihan ja surun kaltaisia tunteita, kyky olla takertumatta omiin tunteisiin tai joutumatta niiden valtaan, kyky ilmaista ja sanoittaa tunteita, kyky säädellä tunteita asianmukaisesti ja kyky toimia tunteiden pohjalta
- *Ulkoiset:* ystävät, perhe ja lemmikit, joille voi antaa ja joilta saa emotionaalista tukea; ihmiset, joiden kanssa voi jakaa ilot ja surut; toiminta, joka herättää vireystilaa nostavia tai laskevia myönteisiä tunteita

• Älylliset voimavarat

- *Sisäiset:* luova ajattelu, kyky pohtia asioita, ongelmanratkaisukyky, kyky jäsentää, kyky haastaa itseään kognitiivisesti, kiinnostus oman mielen kehittämiseen, kyky lukea ja nauttia uuden oppimisesta ja asioiden oivaltamisesta
- *Ulkoiset:* koulut, opiskelutoverit, kirjastot, opintopiirit, työkirjat, tv, radio, ristisanatehtävät, sudokut, aivopähkinät, tietokonekurssit, kielikurssit, äänikirjat

• Taiteelliset ja luovat voimavarat

- *Sisäiset:* kyky hyödyntää omaa luovuutta musiikin, tanssin, runouden, kirjoittamisen, kuvataiteiden, muotoilun, ompelun, ruoanlaiton, näyttelemisen, sisustamisen, maisemasuunnittelun, rakentamisen tai muun luovan toiminnan kautta
- *Ulkoiset:* ihmiset, joiden kanssa jakaa luova toiminta, materiaalit ja välineet taiteen tekemiseen, soitto- ja tanssitunnit, kirjoituskurssit, museot, esitykset, taidenäyttelyt, teatteri, elokuvat, kokkikurssit, kynä ja paperi

• Materiaaliset voimavarat

- *Sisäiset:* kyky hankkia elantoa ja luoda taloudellista turvaa, kyky nauttia materiaalisista asioista, kuten mukavasta nojatuolista, hienosta autosta, kauniista kodista tai esineistä, jotka tuovat iloa
- *Ulkoiset:* työ, koti, hyödykkeet, kulkuneuvot, työkalut, kodinkoneet, mukava vuode sekä muiden kategorioiden voimavaroja tukevat esineet (esim. polkupyörä, juoksukengät, puhelin, tietokone, taidetarvikkeet)

• Fyysiset voimavarat

- *Sisäiset:* hyvä terveys, kyky olla yhteydessä omaan kehoon ja sen tuntemuksiin, maadoittumisen tunne, syvähengitys, hyvä asento, vahvat notkeat lihakset, seksuaalisuudesta tai aistillisuudesta nauttiminen, aistit, erilaiset taidot (esim. käveleminen, juokseminen, tanssiminen), kyky säädellä vireystilaa, joustavuus

- *Ulkoiset:* kuntokeskukset, punttisalit, tanssisalit, jooga-, tanssi, Pilates-, aerobic- tai kamppailulajien tunnit, urheilulajit, lenkkipolut, maastopyöräreitit, laskettelurinteet, skeittipuistot, tenniskentät, liikuntavälineet (esim. polkupyörät, rullaluistimet, skeittilaudat), keinutuolit, terveydenhuollon ammattilaiset, luonnonparantajat, hierojat, kuumat kylvyt, aistinautintoja tuottavat asiat (mm. kynttilät, tuoksut, värit, maut, materiaalit)
- **Suhteet**
- *Sisäiset:* ystävyysuhteiden ja perheen arvostamisen ja ansaitsemisen tunne, usko siihen, että muut ihmiset ovat yleisesti ottaen auttavaisia, kyky turvautua muihin ja asettaa rajoja terveellä tavalla, kommunikaatiotaidot, kyky antaa ja vastaanottaa emotionaalista tukea, yhteys eläimiin
- *Ulkoiset:* läheiset ystävät tai perhe, erilaiset tukiryhmät, ryhmätoiminta, kollegat, erilaiset ja eri-ikäiset ystävät ja tuttavat, harrastuskaverit tai lemmikkieläimet
- **Hengelliset voimavarat**
- *Sisäiset:* kyky olla yhteydessä Jumalaan, Buddhaan, Allahiin, henkioppaisiin tai ylipäätään johonkin jumaluuteen, hengellisiin opettajiin, hengelliseen energiaan tai uskoon, kyky korkeamman kunnioitukseen tai aito kosketus omaan sisimpään tai henkiseen minään
- *Ulkoiset:* ohjattu meditaatio, osallistuminen hengellisen yhteisön toimintaan, osallistuminen muuhun hengellisiä elementtejä sisältävään toimintaan, kuten rukoushetkeen, seremonioihin, hengelliseen runouteen tai mahdollisuus tavata hengellisiä opettajia
- **Psyykkiset voimavarat**
- *Sisäiset:* selkeä minäkuva, kyvykkyyden tunne, hyvä itsetunto, maailman kokeminen turvalliseksi, kyky kiinnittää huomiota omaan kokemukseen, ”hyvin menee” - tunne, hyväksyvä itsetietoisuus, kyky pohtia omaa käyttäytymistä, omia tunteita tai ajatuksia
- *Ulkoiset:* mahdollisuus käydä terapiassa, itsehoito-oppaat, harjoituskirjat, mahdollisuus hyödyntää julkista palveluntarjontaa (terapiaryhmät, vertaistuki, erilaiset kurssit)
- **Luonto**
- *Sisäiset:* kyky havaita luonnon ääniä, maisemia ja tuoksua ja nauttia niistä; kyky nauttia luontoon liittyvästä toiminnasta, puutarhan tai huonekasvien hoitamisesta; kyky nauttia luonnosta kaikilla aisteilla, arvostaa vuodenaikoja
- *Ulkoiset:* puutarhat, järvet, vuoret, luontopolut ja maisematiet, hiihtoladut, kaunis maisema, meri, auringonlaskut ja -nousut, kuu, kivet ja kallioidet, kukat, perhoset, linnut, villieläimet tai mikä tahansa voimaa antava luonnon elementti
