

TäsmäZekki-elämäntilannemittari

Mikä TäsmäZekki on?

TäsmäZekki auttaa sinua pohtimaan omaa tämänhetkistä elämäntilannettasi ja hyvinvointiasi. Se näyttää, mitkä asiat sujuvat hyvin ja missä voisi olla tarvetta muutokselle tai tuelle.

Mitä värit tarkoittavat?

Vihreä kuvaa asioita, jotka ovat tällä hetkellä hyvin, **keltainen** niitä asioita, jotka ovat kohtalaisesti, mutta voisivat olla paremmin ja **punainen** asioita, jotka tuntuvat nyt haastavilta ja kaipaavat tukea. Kaikki värit ovat tavallisia elämän eri vaiheissa.

Miten hyödyntää tuloksia?

Vihreät asiat ovat sinun vahvuuksiasi ja voimavarojasi. **Keltaiset asiat** kertovat, missä pienikin muutos voisi helpottaa oloasi. **Punaisten asiain** näyttävät, missä kaipaavat eniten tukea juuri nyt. Sinä päätät, mistä asioista haluat puhua tavatessasi ammattilaista.

Keskustelussa voidaan yhdessä pohtia

- Mitkä asiat elämässäsi toimivat hyvin
- Mihin toivoisit muutosta
- Millainen olisi sinulle sopiva tavoite
- Minkä pienen askeleen voisit ottaa jo nyt
- Millaista tukea tai apua kaipaavat

Muista, että sinä olet oman elämäsi asiantuntija. Muutoksen ei tarvitse olla suuri – pienikin askel riittää. Et ole yksin, tukea on saatavilla.