

Voimavarapuu

Harjoituksen avulla kartoitat omia voimavarojasi ja elämäntilannettasi. Harjoitus lisää myös itsetuntemusta.

Oksat

Minkä asioiden tekemisestä nautit?

Runko

Missä olet erityisen hyvä?

Lehdet

Mitä haluaisit oppia?

Putoavat lehdet

Mitkä asiat vievät energiaasi?

Juuret

Mistä asioista saat energiaa arkeesi?



Verkkosivut: saavutettavatpolut.humak.fi

Mukailleen Suvi Kosonen (2022) Ihmisen paras esiin



HUMAK®

LIVE



ADHD
LIITTO

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

