



PERSPEKTIIVIÄ: "Asumisen muutoksiin varautuminen tuntui isolta möykyltä, josta ei saa mitenkään kiinni. Valmentavat tehtävät auttoivat hahmottamaan, että ennakointi on prosessi. Oli helpottavaa huomata, että muutoksen voi pilkkoa pienempiin osiin. Motivaatiokin kasvoi, kun alkoi toteuttaa omia arvojaan."

Tee-se-itse asumissuunnitelma: tehtävä # 2 Muutokset ovat mahdollisuus!



Miten voit tehdä ajattelussasi tilaa hyville muutoksille?
Asumisen muutokset voivat olla ikääntyessä iso juttu. Aivot vastustavat muutoksia jo omaksuttuihin elämäntapoihin. Ei ole ihme, jos aivosi panevat hanttiin myös silloin, kun harkitset tarpeellisia muutoksia oman asumisesi arkeen !

HARJOITUS: Valitse alla olevasta vinkklistasta omaan tilanteeseesi sopivia keinoja muutosten hallintaan!

SAAennakoidea!



- Pilkon muutoksen helppoihin osiin ja teen suunnitelman.
- Varmistan, että muutos lähtee omista arvoistani, ei muiden.
- Lähdän muutokseen omaehtoisesti, en muiden käskystä.
- Pyydän ystävältä/ammattilaiselta tukea (nimi _____).
- Nukun riittävästi, enkä murehdi/stressaa asioita liikaa.
- Tarkistan, etten tee isoja päätöksiä kovan stressin alaisena.
- Päätän, että en pyri täydellisyyteen, vaan toimivuuteen.
- Varmistan, että voin johtaa muutosta oman arkeni keskellä.