



KUUKAUDEN *Fiilismittari*

KUUKAUSI

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.
22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.
29.	30.	31.				

VÄRITÄ JOKAISEN PÄIVÄN TUNNETILA TAULUKKON.

FLOW:

Huikkea tekemisen meininki, uusia ideoita syntyy ja asiat etenevät kuin itsestään. Ei aina musta syödä tai levätä. Motivaatio korkea ja työ imee mukaansa mutta palautuminen tuppaa unohtumaan.

HUOM: Lyhytaikaisesti hyviä tuloksia, mutta jatkuessaan palautumiseen tarvittava aika pitenee. Kiinnitä huomiota palautumiseen.



HYVÄ TASAPAINO:

Arki sujuu ja hommat hoituvat, ongelmat ratkeavat, kun vähän järjestellään. Pystyy ennakoimaan ja organisoimaan asioita järkevästi. Jaksaa suunnitella tulevaisuutta myös pidemmällä tähtäimellä. Ehtii ottaa myös vapaa-aikaa ja palautua. Saa vapaa-ajasta uutta intoa ja inspiraatiota, ehtii pohtia mikä innostaa ja oma luovuus on käytettävissä.



SELVIYTYMISMOODI:

Taistelua ja taiteilua, jotta selviytyy arjesta, stressitaso korkealla, pitkän tähtäimen kehittämiseen tai suunnitteluun ei jää aikaa eikä energiaa, vain reagoi ympärillä tapahtuvaan, kuormitustaso ja ylivireystila korkea.

HUOM: väliaikaisesti ylivireystila auttaa jaksamaan. Jos ylivireystila jatkuu pitkään, aiheutuu väistämättä vahinkoa: omien tunteiden hallinta vaikeutuu (pinna lyhenee, empatia katoaa), omat kognitiiviset taidot (muisti, osaaminen, toiminnanohjaus) laskevat jyrkästi, uni, hyvinvointi ja oma terveys ovat vaarassa. Tarvitaan palautumista.



KIVIREKI:

Hommat hoituvat väkisin vääntämällä, kun on pakko. Oma inspiraatio vähissä. Ei enää muista mistä aiemmin on innostunut, mutta pakko jatkaa, jotta selviytyy. Asioita tuppaa unohtumaan, vaikka lepää, ei välttämättä enää palaudu. Eteenne vähän sumussa, turta olo, mikään ei oikein tunnu miltään. Luovuus hukassa. Pelottaa vähän, mihin asti jaksaa jatkaa ja miten selviytyy. Oma työterveys voi olla vakavasti vaarassa.

