

# Voimavaratimantti

Voimavaratimanttiin on koottu erilaisia voimia tuovia asioita.  
Kuinka tyytyväinen olet kuhunkin osa-alueeseen?

**5**  
erittäin  
tyytyväinen

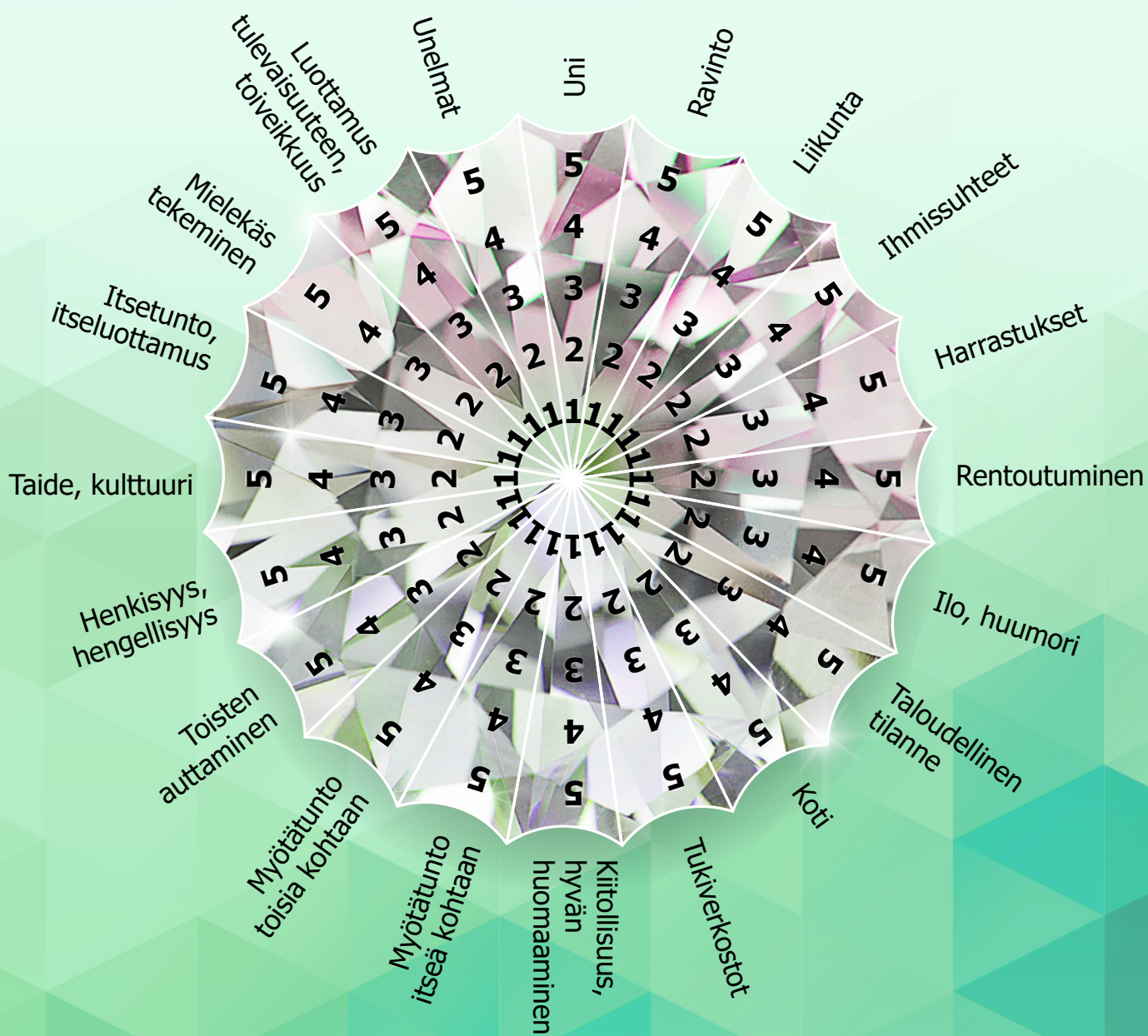
**4**  
melko  
tyytyväinen

**3**  
en tyytyväinen enkä  
tyytymätön

**2**  
melko  
tyytymätön

**1**  
erittäin  
tyytymätön

Iloitse asioista, jotka ovat hyvin.  
Pohdi, mitkä asiat kaipaivat myönteistä huomiota.



Lähde: Mielenterveyden keskusliitto, koulutus- ja kehittämissyksikkö.



Mielenterveyden  
keskusliitto