



AIHEUTTAA TYÖHYVINVOINTIA

Varo ajatusten omaksumista ja päivittäistä käyttöä. Työilmapiiri voi parantua ja työpanos kasvaa.

Esimies, tämä on sulle:

on kiva, että **kiitosta** annat mulle!
Onhan arkinen uurastus välillä rankkaa,
eikä liikaa tätä kukaan jankkaa:
Hyvää työtä, onnistuit hyvin,
työtäsi kohtaan on arvostus syvin!

Puhtia mulla on tänäänkin
paljon,
sitä mielelläni muillekin
tarjoon:
tsemppaan ja kannustan,
kehuakin saatan.
Huumorin siemenillä viljelen
työmaata.

Kysy:

Hei mitä sulle kuuluu,
miten muuten
menee?

Positiivisuutta ei liene liikaa,
eikä aina kaikessa voi olla vikaa!
Siis ennen kuin sanaisen arkkusi avaat,
valituksen sanoja mielessäs tavaat,
mieti hetki mikä tässä jo toimii,
voisko siitä **hyviä puolia** poimii!

Ai mistäkö avaimet omaan

hyvinvointiin?

Työkavereiden kanssa näitä me
puitiin:

Unesta syytä on kiinni pitää,
liikuntaa aina voisi olla
lisää,
ravintoa raikasta keho kaipaa,
mielen virkeys stressiä raivaa.

Vielä sananen sulle, työmyyrä:
Vauhdikkaasti pyörii oravanpyörä.
Muistathan **itseäsikin työstä**
kiittää,
ja täydellisyyden tavoittelua pois
niittää!