

Liite 6. Valokuvaohjeistus voimavaroista ja voimavarasyöpöistä

Voimavarat ja voimavarasyöpöt valokuvina

Ota 1-2 valokuvaa arjen asioista, jotka antavat sinulle voimia ja tuovat hyvää mieltä.

Ota myös 1-2 valokuvaa asioista, jotka vievät voimavaroja sinulta.

Voit käyttää mielikuvitusta ja ottaa kuvan, joka ilmentää vaikka jotakin tunnetta tai asiaa esim. kuivahtanut kukka voi ilmentää huonoja yöunia, jotka vaikuttavat jaksamiseen jne.

Mikäli et halua valokuvata, voit käyttää myös esim. netistä tai lehdestä löytämäsi kuvaa. Kuvan laadulla ei ole merkitystä sillä emme arvostele niitä.

Lähetä kuvat joko ohjaajan sähköpostiin tai whatsappiin. Kuvat katsomme yhdessä ja jokainen voi kertoa kuvista mitä haluaa. Pakko ei ole kertoa mitään. Jotta ehdin koota kuvat esitykseksi, lähetäthän ne minulle viimeistään..... Mukavia kuvaushetkiä :)

Saa soittaa ja laittaa viestiä, jos tulee jokin ongelma. :)

Ohjaajan yhteystiedot:

Kuvapankkeja netissä:

<https://www.vastavallo.net/>

<https://pixabay.com/fi/>

<https://fi.pinterest.com/>

<https://unsplash.com/>

<https://stocksnap.io/>