

Harjoitus: Listaa voimavarasi

Tavoite:

Tunnistat omat vahvuutesi ja käytät niitä arjessa uudella tavalla.

Ohje:

Listaa lahjasi ja kykysi. Kirjoita mieleesi tulevia aivan pieniäkin asioita.

Listaa kaikki suodattamatta tai arvostelematta itseäsi. Kirjaa niitä asioita, joissa itse koet olevasi vahvoilla tai joista olet saanut positiivista palautetta.

Huomaa, että vahvuudet voivat olla luonteenpiirteitä, opittuja taitoja tai asioita, joihin mielenkiintosi kohdistuu luonnollisesti.

Käytä seuraavan viikon ajan päivittäin tietoisesti vahvuuksiasi uudella ja luovalla tavalla.

Omat vahvuuteni

Esim. "Osaan tehdä hyviä jälkiruokia" → "Tarjoan viikonloppuna herkkuja ystävilleni." Tai "Olen rauhallinen" → "Pidän pääni kylmänä myös konfliktitilanteissa."