

HARJOITUS: LISTAA VOIMAVARASI

Listaa lahjasi ja kykysi. Kirjoita mieleesi tulevia aivan pieniäkin asioita. Listaa kaikki, suodattamatta tai arvostelematta itseäsi. Kirjaa niitä asioita, missä itse koet olevasi vahvoilla tai joista olet saanut positiivista palautetta.

Huomaa, että vahvuudet ovat sekä luonteenpiirteitä että opittuja taitoja ja alueita, joihin mielenkiintosi kohdistuu luonnollisesti.

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

Esimerkki:

<i>Osaan tehdä hyviä jälkiruokia</i>	→	<i>Tarjoan viikonloppuna herkkuja ystäväilleni</i>
<i>Olen rauhallinen</i>	→	<i>Pidän pääni kylmänä myös konfliktitilanteissa</i>

	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	