



Harjoitus: Luonteenvahvuuksien tunnistaminen ja ylläpitäminen

Työkaluja yksinäisyyteen

Tavoite:

Opi tunnistamaan omia luonteenvahvuuksiasi ja pitämään niitä yllä arjessasi.

Ohje:

Tässä harjoituksessa on kaksi osaa.

Ensimmäisessä osassa valitset listasta ne vahvuudet, joita tunnistat itsessäsi. Voit myös kirjata sellaisia vahvuuksia, joita esimerkkilistalta ei löydy. Valitse myös yksi sellainen vahvuus, jota haluaisit itsessäsi kehittää.

Toisessa osassa mietit keinoja, joilla voisit ylläpitää näitä vahvuuksia.

Esimerkkilista vahvuuksista:

- Sinnikkyys
- Myötätunto
- Itsesäätely
- Huumorintaju
- Oppimisen ilo
- Kiitollisuus
- Luovuus
- Innokkuus
- Rakkaus
- Rohkeus
- Reiluus
- Ryhmätyötaidot
- Sosiaalinen älykyys
- Toiveikkuus
- Uteliaisuus
- Ystävällisyys



Osa 1

Omat vahvuuteni:

Vahvuus, jota ei löydy listalta:

Valitse listalta nyt yksi sellainen vahvuus, jota haluaisit itsessäsi kehittää.

Kehitettävä ominaisuus voi olla asia, josta saat usein kehittävää palautetta. Voit valita myös ominaisuuden, joka voisi auttaa sinua eteenpäin, jos ottaisit kyseisen vahvuuden enemmän käyttöösi.

Vahvuus, jota haluaisin kehittää:

Osa 2: Vahvuuksien ylläpitäminen

Pohdi vielä, miten pidät yllä omia vahvuuksiasi.

- Minkälaisissa tilanteissa vahvuutesi tulevat parhaiten esille?
- Miten voit toteuttaa vahvuuksiasi sosiaalisista suhteista ja tilanteista riippumatta?
- Miten pidät mielessäsi ja harjoitat luontevahvuuksiasi?
- Mitä voisit kokeilla muistuttaaksesi itseäsi vahvuuksistasi?
- Miten saisit vahvuudet kulkemaan mukana myös elämän vaikeissa hetkissä?



Voit myös miettiä eri keinoja muistuttaa itseäsi vahvuuksistasi, esimerkiksi valokuvin.
Kirjaa tähän vinkkejäsi.

Omat keinoni vahvuuksieni ylläpitämiseen: