



Harjoitus: Mitä ero on opettanut?

Tukea erotilanteeseen

Tavoite:

Itsetuntosi kehittyy, kun huomaat oppivasi uutta sekä ymmärtäväsi asioita ja elämää aikaisempaa paremmin.

Ohje:

Mieti, mitä ero on opettanut sinulle itsestäsi. Listaa 10 sellaista asiaa, joista olet itsessäsi ylpeä.

10 asiaa, joista olen itsessäni ylpeä:

Esimerkiksi: Pärjään kyllä yksinkin. Olen hetkittäin jopa nauttinut yksinolosta.