

Harjoitus: Muutoksen edut ja haitat

Tavoite:

Opit arvioimaan nykyisen toimintasi ja ajattelusi hyödyllisyyttä sekä muutoksen kannattavuutta.

Ohje:

Valitse omaan elämääsi sopiva aihe ja otsikoi se, esimerkiksi "Liikunnasta saamani edut ja haitat, kun oloni on alakuloinen".

Kirjaa tämän jälkeen muutoksen tuomat haitat ja sen tuomat edut.

Harjoituksessa arvioidaan sekä ajattelutapaa että toimintaa.

Arvioi nykyistä toimintaasi ja muutoksen kannattavuutta

| Edut nykyisessä tavassa toimia + | Haitat nykyisessä tavassa toimia - |
|--|--|
| | |
| Edut vaihtoehtoisessa tavassa toimia + | Haitat vaihtoehtoisessa tavassa toimia - |
| | |