



Harjoitus: Vahvuuksien tunnistaminen

Tavoite

Tunnistat omia hyviä puoliasi.

Ohje

Kirjoita vastaukset alla oleviin kenttiin.

Älä mieti liikaa. Vaikka kokisit häpeän- tai teennäisyydentunteita, jatka tehtävää. Älä anna sisäisen kriitikkosi vaientaa sinua.

Tehtävän tekemisen myötä opit havaitsemaan omia ominaisuuksiasi ja erityisiä taitojasi tavalla, joka parantaa oloasi.

1. Mitkä ovat parhaat puolesi?

- Millainen ihminen olet luonteeltasi?
- Millaisista piirteistä on seurannut hyvää?

2. Missä sinä olet hyvä?

- Mikä on sinulle helppoa?
- Milloin tunnet itsesi todella eläväksi?
- Mitä tehdessäsi puhut rohkeasti ja avoimesti?



3. Mikä sinua kiinnostaa?

- Minkä tekemiseen sinua ei tarvitse patistella?
- Mihin liittyvät asiat luet?
- Mitä huomaat ensimmäisenä?

4. Missä olet onnistunut?

5. Mitä joku toinen sanoisi sinun vahvuudeksesi?

- Kysy, jos et tiedä.