



Harjoitus: Toivon luomisen ja tavoitteen löytämisen harjoitus 1

Tavoite

Pohdit, millaista elämäsi olisi, kun olet saavuttanut tavoitteesi. Mietit, mitä asioita haluat saavuttaa ja missä ajassa.

Ohje

Ota esille kynä ja paperia. Tee harjoitus videon ohjeiden mukaisesti. Halutessasi voit pohtia kysymyksiä alla ja kirjoittaa vastauksesi vastauskenttiin.

Mitä aivan oikeasti haluat?

Millainen elämä on sinulle hyvä ja omannäköinen elämä?

Millainen olo sinulla on itsessäsi, kun elät haluamaasi elämää?



Missä ajassa haluat saavuttaa tavoitteesi?