



Harjoitus: Toivon luomisen ja tavoitteen löytämisen harjoitus 2

Tavoite

Pohdit, millaisia muutoksia olet jo tehnyt ja mitä voit jatkossa tehdä, jotta pääset tavoitteeseesi. Opit tunnistamaan voimavarojasi ja keinoja, joista voi olla sinulle apua.

Ohje

Ota esille kynä ja paperia. Voit käyttää myös värikyniä. Tee harjoitus videon ohjeiden mukaisesti.

Videolla eläydyt tilanteeseen, jossa olet saavuttanut tavoitteesi. Sitä kautta voit arvioida, minkälaiset pienetkin asiat voivat olla merkityksellisiä matkallasi muutokseen. Tunnistat, millaisia askeleita otat päästäksesi tavoitteeseesi.

Pohdit

- Ketkä ihmiset tai mitkä asiat auttavat vaikeina hetkinä?
 - Millaiset asiat voisivat olla käännekohtia matkallasi?
 - Miten voisit palkita itseäsi matkan varrella tai jo nyt?
 - Minkälaisia konkreettisia muutoksia voit tehdä?
-