



Harjoitus: Vahvuuksien tunnistaminen

Miksi?

Tunnistat omia hyviä puoliasi.

Miten?

Jos tunnet hyvin omat heikkoutesi, mutta et vahvuuksiasi, kannattaa vahvuuksien tunnistamista harjoitella. Kaikissa on jotain hyvää.

Kun tunnet itseäsi monipuolisemmin, voit muistuttaa itseäsi vahvuuksistasi silloin, kun olet pettynyt itseesi. Kun jokin ei suju, mieti tietoisesti omia hyviä puoliasi ja aiempia onnistumiasi.

Vahvuuksien pohtiminen saattaa tuntua epämukavalta alkuun. Se on ok. Omien hyvien puolten näkeminen saattaa vaatia harjoittelua. Kirjaa ylös vastauksesi. Kirjoitetuista tarinoista tulee totta.

Älä mieti liikaa. Vaikka itsensä kehuminen tuntuisi nololta tai epämukavalta, jatka silti. Älä anna sisäisen arvostelijasi 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?

esim. Iloisuus, auttavaisuus, sosiaalisuus, uteliaisuus, nopeus, energisyys, rauhallisuus, luotettavuus, kyky pyytää apua tai taito tulla toimeen kaikkien/lasten/eläinten/vanhusten kanssa



2. Missä sinä olet hyvä?

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

esim. Olen hyvä kaveri. Pärjään hyvin harrastuksessani. Koulussa osaan hyvin kieliä. Erityistaitoni on tanssiminen. Pienestä asti olen tykännyt piirtää.

3. Mikä sinua kiinnostaa?

Minkä tekemiseen sinua ei tarvitse patistella? Mihin liittyvät asiat huomaat vieraassa ympäristössä ensimmäisenä?

esim. Ratsastaminen, scifi-kirjat tai jokin kouluaine, josta innostut

4. Missä olet onnistunut?

esim. Hyvä ihmissuhde, hyvin suoritettu koulutehtävä, ratkaisun löytäminen johonkin ongelmaan, avun hakeminen tai jokin este, joka olet elämässäsi ylittänyt



5. Mitä joku toinen sanoisi sinun vahvuudeksesi?

Kysy, jos et tiedä.

Esim. Perheenjäsenen, ystävän, opettajan tai harrastuksen ohjaajan näkökulma