



Harjoitus: Vahvuuteni

Miksi?

Tämä harjoitus auttaa sinua tunnistamaan ja käyttämään omia vahvuuksiasi. Harjoitus suuntaa mieltä positiivisiin asioihin.

Miten?

Kokeile tämän harjoituksen tekemistä vähintään viikon ajan. Harjoitus toimii parhaiten, jos teet sen kirjoittamalla.

- Varaa joka ilta aikaa 5–10 minuuttia, kynä ja paperia.
- Kirjaa vähintään yksi, mielellään kolmekin asiaa, jotka olet tehnyt hyvin sinä päivänä.
- Kirjaa, mitä vahvuuttasi tai taitoasi käytit.

Mieti, onko käyttämäsi vahvuus:

- Ominaisuutesi: sitkeys, yritteliäisyys, nopeus, avuliaisuus, huolellisuus, ystävällisyys, luovuus...
- Taito: it-osaaminen, kielitaito, kädentaidot, juoksutaito, organisointikyky...
- Oppimisvahvuus: halu oppia uutta, halu kehittyä, itseohjautuvuus...

Viikon lopulla tarkastele muistiinpanojasi:

- Mitkä asiat olet tehnyt hyvin?
- Missä olet onnistunut?
- Mitä vahvuuksiasi ja taitojasi olet käyttänyt eniten?
- Mitä teet helposti?
- Mitä toiset ihmiset saattavat pitää vahvuuksinasi?

Pohdi vielä seuraavia kysymyksiä. Halutessasi kirjoita vastaukset alle.





