Harjoitus: Kohti Parasta Versiota Itsestäsi

Tervetuloa kasvumatkalle

Tämä harjoitus auttaa sinua arvioimaan, missä olet nyt, minne haluat mennä ja mitä askelia sinun tulee ottaa tullaksesi parhaaksi versioksi itsestäsi.

1. Missä olet nyt?

Kuvaile nykytilaasi seuraavilla elämän osa-alueilla:

- Fyysisesti:
- Psyykkisesti:
- Sosiaalisesti:
- Taidollisesti:

2. Asteikolla 1-10

Arvioi, kuinka lähellä olet parasta versiota itsestäsi (1 = kaukana, 10 = täysin linjassa).

Nykyinen pistemäärä: ____

Perustelut:

3. Mitä pitäisi tapahtua, että nouset yhden pisteen ylöspäin?

Kirjoita konkreettiset muutokset tai teot, jotka auttavat sinua kehittymään:

4. Entä jos putoat yhden pisteen?

Mitä tapahtuisi, jos otat askeleen taaksepäin? Mitkä asiat voisivat estää etenemistäsi?

5. Kuvaile paras versio itsestäsi

Millainen olet, kun toimit parhaimmillasi?

- Fyysisesti:
- Psyykkisesti:
- Sosiaalisesti:
- Taidollisesti:
- Miten ajattelet ja toimit?
- Mitkä ovat vahvuutesi?

6. Suunnittele seuraavat askeleet

Kirjaa kolme konkreettista asiaa, jotka teet seuraavan viikon aikana kohti kasvuasi:

1.
2.
3.