



Harjoitus: Vahvuuteni

Miksi?

Tunnistat omia vahvuuksiasi ja hyviä puoliasi.

Miten?

Valitse alta kohdat, jotka sopivat sinuun.

Jos sinun on vaikea keksiä hyviä puolia itsestäsi, muistele, millaista palautetta olet saanut. Kokeile tunnistaa myös asioita, joista pidät itsessäsi tai joista muut pitävät sinussa.

Jos omien vahvuuksien pohtiminen tuntuu vaivaannuttavalta tai muuten hankalalta, tee harjoitus silti.

- iloinen
- varovainen
- innostunut
- nopea
- huumorintajuinen
- herkkä
- ahkera
- joustava
- hauska
- myötätuntoinen
- aikaansaava
- mukava
- sosiaalinen
- pohdiskelleva
- rohkea
- kekseliäs
- rauhallinen
- harkitsevainen
- ystävällinen



- luova
- vahva
- huomaavainen
- luotettava
- tarkka
- sopeutuvainen
- erilainen
- antelias
- jotain muuta, mitä?