



Harjoitus: Omien voimavarojen tunnistaminen

Miksi?

Itsetuntemuksen vahvistuminen auttaa sinua tekemään terveellisempiä valintoja alkoholinkäytön suhteen. Se ohjaa sinua kohti tasapainoisempaa elämäntapaa, jossa voit paremmin hallita omia tarpeitasi ja tunteitasi.

Miten?

Vastaa alla oleviin kysymyksiin. Kopioi vastauksesi esimerkiksi puhelimen muistiinpanoihin tai sähköpostiisi. Voit myöhemmin käydä vastauksia läpi itsenäisesti uudelleen tai yhdessä luotettavan aikuisen kanssa.

Pohdi vastauksia rauhassa. Vastaa kysymyksiin rehellisesti.

Valitse vähintään viisi itseäsi kuvaavaa sanaa alla olevasta listasta:

antelias, arvokas, avulias, fiksu, hassu, hengellinen, herkkä
hermostunut, hiljainen, hyväksyvä, hyväntahtoinen, hyväntuulinen, idealistinen, iloinen,
itsensä tunteva, itsenäinen, itsevarma, huumorintajuinen, järjestelmällinen, järkevä, kireä,
kärsivällinen, looginen, luotettava, lämmin, mielteliäs, pitkäpinnainen, nerokas
nokkela, oppivainen, rakastava, rauhallinen, reipas, rento, rohkea, sisäänpäin suuntautunut,
sopeutuva, spontaani, taitava, tarmokas, tietäväinen, tunteellinen, tutkivainen,
ujo, ulospäin suuntautunut, uskalias, vaatimaton, vaikutusvaltainen, valpas, varma
vastuullinen, viisas, välittävä, ylpeä, ymmärtäväinen, ystävällinen, älykäs

Seuraavaksi jatka lauseita:

Minä olen

Esimerkiksi: Rauhallinen kotona, hassu kavereiden kanssa



Ystävät näkevät minut

Esimerkiksi: huumorintajuisena ja herkkänä

Lähiaikuiseni näkevät minut

Esimerkiksi: avuliaana ja vaatimattomana

Olen taitava

Esimerkiksi: piirtämään, tanssimaan, kuuntelemaan kavereita

Haluaisin oppia lisää

Esimerkiksi: kärsivällisyyttä ja järjestelmällisyyttä