



## Itsetutkiskelu

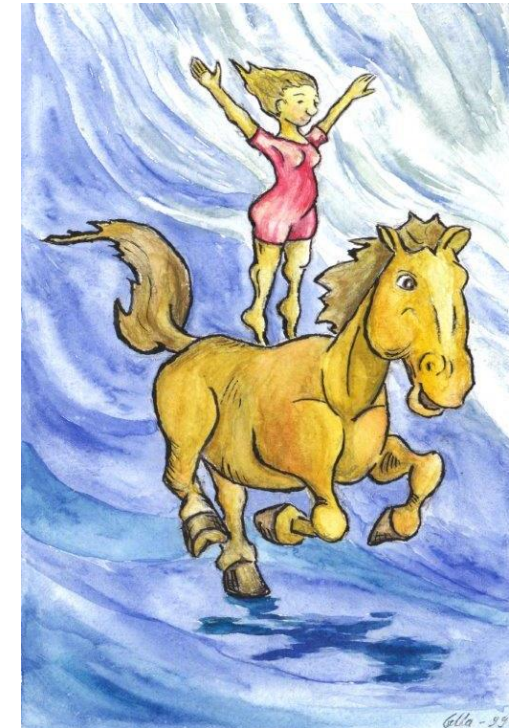
### Omat vahvuuteni, heikkouteni, pelkoni ja mahdollisuuteni

Tarkastele itseäsi ja elämäntilannettasi. Millaisia vahvuuksia sinulla on, mitkä ovat heikkouksiasi? Mitä toivot ja mistä unelmoit? Onko asioita, jotka estävät unelmiesi toteutumista? Kirjoita seuraavalla sivulla olevan nelikentän vasempaan puoliskoon myönteiset ja oikeaan puoliskoon kielteiset asiat.

Nelikentän täyttäminen auttaa sinua ymmärtämään vahvuuksiasi ja haasteitasi sekä tunnistamaan elämässäsi olevia mahdollisuuksia ja uhkia.

Tehtävän tarkoituksena on pohtia sitä, miten omien vahvuuksien avulla voi selvitä haasteista, miten tulevaisuuden mahdollisuudet hyödynnetään ja miten uhkakuvien toteutumisen voisi välttää.

Tuloksena saadaan ratkaisuja elämänpulmiin.



Mitkä ovat vahvuuteni ja voimaa antavat asiat?

Minkälaisia haasteita omassa itsessäni ja nykyisessä elämäntilanteessani on?

Mitä kaikkea hyvää on mahdollista tapahtua elämässäni? Mitä toivon ja mistä unelmoin?

Millaisia huolia ja pelkoja minulla on?