# Viisi reflektointiharjoitusta

1. Mistä asioista, saavutuksistasi tai tapahtumista olet ylpeä viimeisen 4 kuukauden aikana? Listaa mahdollisimman paljon asioita, joista olet ylpeä tai voisit olla ylpeä. Voivat olla ”pieniäkin” asioita! Pelkkä tiskien peseminenkin voi olla jollekin merkittävä asia, jos sitä on yleensä vaikeuksia saada tehtyä. Mutta jos olet tehnyt jotain aidosti isoa, josta koet ylpeyttä, mainitse toki sekin.

2. Milloin olit kaikista innostunein viimeisen 4 kuukauden aikana? Milloin oli kaikista hauskinta, milloin koit olevasi eniten elossa? Mitä silloin teit ja kenen kanssa?

3. Mikä oli ikävää, ahdistavaa tai ei tuntunut hyvälle viimeisen 4kk aikana? (asiat, joihin erityisesti toivot muutosta jatkossa)?

4. Mikä inspiroi tai innosti sinua viimeisen 4kk aikana? (ihmiset, kirjat, artikkelit, yhteisöt, jne.)

5. Paras mahdollinen itseni. Mikä olisi paras mahdollinen tulevaisuus, jonka voit itsellesi kuvitella seuraavan 2 vuoden päästä? Millainen olisit, jos eläisit täysin potentiaalisi? Mitä taitoja sinulla olisi ja miten käyttäytyisit? Miten olisi urasi, ihmissuhteidesi, rakkauselämäsi, harrastustesi ja terveytesi laita? Kirjoita muistiinpanoja koskien eri elämänalueita. Mitä yksityiskohtaisempia muistiinpanoja teet sitä parempi.