

TUNTUUKO, ETTÄ JOKIN ELÄMÄSSÄSI EI OLE KOHDALLAAN – MUTTA ET OSAA SANOA MIKÄ?

Ehkä:

- Olet jatkuvasti vähän väsynyt
- Et ole täysin tyytyväinen työhösi
- Parisuhteessa on jotain epämääräistä
- Tai tunnet vain, että "pitäisi olla onnellisempi"



Tämä 5 minuutin elämän tasapainotesti auttaa sinua:

- Näkemään selkeästi missä olet nyt
- Tunnistamaan heikoimman lenkin
- Päättämään yhden konkreettisen muutoksen

Usein ongelma ei ole yhdessä asiassa.

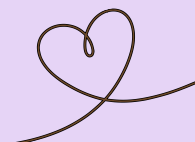
Vaan siinä, että kokonaisuus on epätasapainossa

***Tämä ei ole suoritus.
Tämä on peili.***

Ole rehellinen – teet tämän itseäsi varten.



***Valmentavin terveisin,
Jenni / Elämän Avaimet***



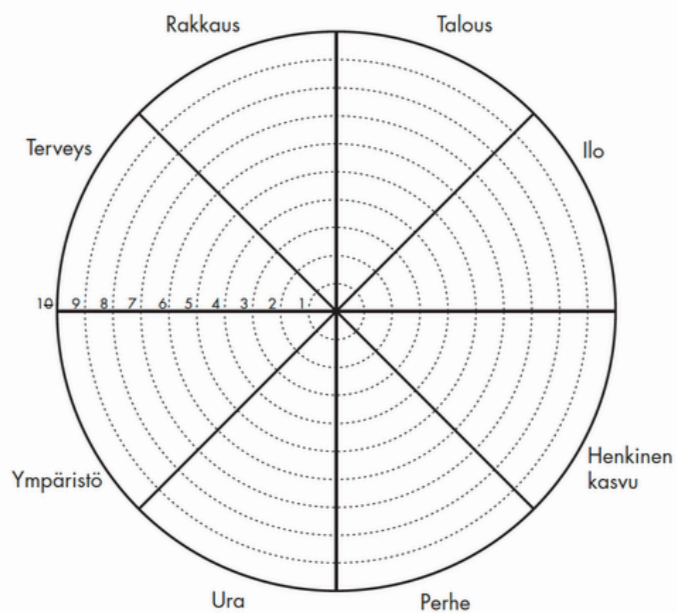
LOISTAVAA, OLET OTTANUT ENSIMMÄISEN ASKELEEN OIKEAAN SUUNTAAN!

Tehtävä 1: elämänratas

- MERKITSE KULLEKIN OSA-ALUEELLE NYKYTILA, ETTÄ OMA TAVOITTEESI KAHDELLA ERI VÄRILLÄ, ESIM. SININEN NYKYTILA JA PUNAINEN TAVOITETILA
- OLE AVOIN JA REHELLINEN NYKYTILANTEEN KARTOITUKSESSA!



ELÄMÄNRATAS



TULKINTA:

- MISSÄ ELÄMÄNALUEISSA PISTEET JÄIVÄT ALHAISEKSI?
- YLLÄTTIKÖ JOKU KOHTA SINUA?
- MITÄ AJATUKSIA TÄSTÄ SINULLE HERÄÄ?
- MITÄ VOISIT TEHDÄ ASIAN HYVÄKSI?
- MIHIN ALUEESEEN HALUAT PAREMMAN TULOKSEN?
- MIKÄ OLISI EDES JOKU PIENI ASIA JONKA VOISIT HETI MUUTTA?



**TASAINEN PYÖRÄ YLEENSÄ TOIMII PARHAITEN!
MIETI MIKÄ TASO SOPII SINULLE PARHAITEN, TARVITSEEKO HAVITELLA KYMPPIÄ?**

***Usein jo pelkkä näkyväksi
tekeminen lisää ymmärrystä. Kun
asiat ovat paperilla, ne eivät enää
ole epämääräistä tunnetta
mielessäsi, vaan selkeitä
havaintoja, joihin voit vaikuttaa***



Tehtävä 2: kartoituslomake

- HIEMAN YKSITYISKOHTAISempi työkalu, jonka avulla saat käsitystä elämän nykyhetkestä.
- OLE AVOIN, JOTTA SAAT TOTUUDENMUKAISEN LOPPUTULOKSEN, TEET TÄTÄ ITSEÄSI VARTEN <3



ELÄMÄNTILANTEEN KARTOITUSLOMAKE

Miten tyytyväinen olet seuraaviin osa-alueisiin elämässäsi asteikoilla 1 – 10?

1 = erittäin tyytymätön

10 = erittäin tyytyväinen

Rengasta sinulle sopiva vaihtoehto.

Itsetunto	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ihmissuhteet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Parisuhde	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Perhe	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Työ ja ura	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Koti ja ympäristö	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Raha ja vauraus	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hyvinvointi ja terveys	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ajanhallinta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Menneisyys	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tulevaisuus	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

TULKINTA:

- LASKE KESKIARVO, MIKÄ OLITULOS? MIKÄ TULOS OLISIITSELLESI MIELLYTTÄVÄ?
- LOMAKKEESTA NÄKEE SUORAAN ELÄMÄNALUEET, JOTKA HYVÄLLÄ TASOLLA JA JOTKA EIVÄT.
- MITÄ VOISIT TEHDÄ NOSTAAKSESI KESKIARVOA?
- VALITSE OSA-ALUE, JOKA KAIPAA ENITEN KORJAUSTA JA PÄÄTÄ YKSI PIENI ASIA, JONKA VOIT MUUTTA HETI.



PYSÄHDY HETKEKSI – MITÄ HUOMASIT?

**Siinä missä elämänratas näytti
suunnan ja tasapainon,
elämäntilanteen kartoituslomake
auttaa sinua pysähtymään
tarkemmin yksittäisten osa-
alueiden äärelle.**

***KUN TIEDÄT MISSÄ OLET, VOIT ALKAA
TIETOISESTI KULKEA KOHTI SITÄ, MISSÄ
HALUAT OLLA.***

