



VOIMAKEHÄ®

20 parasta asiaa

Listaa 10-20 asiaa, joiden tekemisestä nautit tai jotka tuottavat sinulle iloa. Kunkin kohdalla vastaa seuraaviin kysymyksiin:

- Milloin teit tätä asiaa viimeksi?
 - Jos tekemisestä on paljon aikaa, milloin voisit tehdä tätä seuraavan kerran?
- Paljonko tekeminen maksaa?
- Teetkö tätä yksin vai jonkun muun kanssa (kenen)?
- Mitkä asiat tekemisessä tuottavat nautintoa tai tuovat kokemuksen itsensä toteuttamisesta?
- Mihin vahvuuksiisi tämä asia liittyy?
- Tee lopuksi suunnitelma, jossa varmistat, että jokaisen päiväsi sisältyy asioita, jotka tuovat sinulle iloa ja nautintoa.