

Elä hyvin!

ELÄMÄNTYYTYVÄISYYS JA HYVINVOINTIKYSELY

- Mieti jokaisen väittämän kohdalla, kuinka hyvin tämä asia pätee sinun elämääsi.
- Valitse kuhunkin kohtaan tunnettasi ja tyytyväisyyttäsi vastaava numero asteikolla 1–10.
- Kun olet rengastanut itsellesi sopivat vaihtoehdot, yhdistä numerot toisiinsa viivalla.
- Huomioi ensin positiiviset asiat, jotka saavat korkeimmat pisteet, nämä ovat voimavarojasi!
- Katso sitten kohtia, joihin haluat muutosta ja aseta seuraavaksi itsellesi innostavia tavoitteita.

10 = 😊

5 = 😐

1 = ☹️

