Toiminnan askeleet

1.Tehtävä

Kerää tähän nyt yhteen KAIKKI vahvuutesi, pienimmätkin.

Muista, että voit ja on tärkeää myös kehittää vahvuuksiasi, tulemaan entistä vahvemmiksi. Ja muista, että se mihin kiinnität huomiosi, se lisääntyy. Sillä toimimalla vahvuuksistasi käsin, voit saavuttaa todellisen POTENTIAALISI.

Toiminnan askeleet

2. Tehtävä

Mieti mitkä ovat tärkeitä/ käyttökelpoisia/ voimavaroja tuovia ominaisuuksia eri elämän osa-alueilla !

Kotona/perhesuhteissa:

Työpaikalla:

Ystävien kanssa/ sosiaalisissa suhteissa:

Talousasioissa:

Kehon hyvinvoinnin kannalta:

Mielen hyvinvoinnin kannalta:

Vapaa-ajan kannalta:

Unelmien tavoittelussa:

Toiminnan askeleet

3. Tehtävä

Mihin vahvuuksiisi haluaisit panostaa ja kehittä niitä edelleen. Mieti miten se voisi tapahtua.

Toiminnan askeleet

4. Tehtävä

TOIMINNAN ASKELEIDEN SUUNNITTELU ja niihin sitoutuminen! Miten voit ottaa vahvuutesi käyttöön ja toimia uudella tavalla. Mieti miten nopeasti se on mahdollista, eri elämän alueilla.

Koti/ Perhe:

HETI

VIIKKO

KUUKAUSI

VUOSI

Muista luoda suunnitelmaasi kannustimia ja palkintoja! On tärkeää juhlistaa jokaista onnistumista!

Toiminnan askeleet

4. Tehtävä

TOIMINNAN ASKELEIDEN SUUNNITTELU ja niihin sitoutuminen! Miten voit ottaa vahvuutesi käyttöön ja toimia uudella tavalla. Mieti miten nopeasti se on mahdollista, eri elämän alueilla.

Työ:

HETI

VIIKKO

KUUKAUSI

VUOSI

Muista luoda suunnitelmaasi kannustimia ja palkintoja! On tärkeää juhlistaa jokaista onnistumista!

Toiminnan askeleet

4. Tehtävä

TOIMINNAN ASKELEIDEN SUUNNITTELU ja niihin sitoutuminen! Miten voit ottaa vahvuutesi käyttöön ja toimia uudella tavalla. Mieti miten nopeasti se on mahdollista, eri elämän alueilla.

Vapaa-aika:

HETI

VIIKKO

KUUKAUSI

VUOSI

Muista luoda suunnitelmaasi kannustimia ja palkintoja! On tärkeää juhlistaa jokaista onnistumista!

Toiminnan askeleet

4. Tehtävä

TOIMINNAN ASKELEIDEN SUUNNITTELU ja niihin sitoutuminen! Miten voit ottaa vahvuutesi käyttöön ja toimia uudella tavalla. Mieti miten nopeasti se on mahdollista, eri elämän alueilla.

Sosiaaliset suhteet:

HETI

VIIKKO

KUUKAUSI

VUOSI

Muista luoda suunnitelmaasi kannustimia ja palkintoja! On tärkeää juhlistaa jokaista onnistumista!

Toiminnan askeleet

4. Tehtävä

TOIMINNAN ASKELEIDEN SUUNNITTELU ja niihin sitoutuminen! Miten voit ottaa vahvuutesi käyttöön ja toimia uudella tavalla. Mieti miten nopeasti se on mahdollista, eri elämän alueilla.

Talous:

HETI

VIIKKO

KUUKAUSI

VUOSI

Muista luoda suunnitelmaasi kannustimia ja palkintoja! On tärkeää juhlistaa jokaista onnistumista!

Toiminnan askeleet

4. Tehtävä

TOIMINNAN ASKELEIDEN SUUNNITTELU ja niihin sitoutuminen! Miten voit ottaa vahvuutesi käyttöön ja toimia uudella tavalla. Mieti miten nopeasti se on mahdollista, eri elämän alueilla.

Keho:

HETI

VIIKKO

KUUKAUSI

VUOSI

Muista luoda suunnitelmaasi kannustimia ja palkintoja! On tärkeää juhlistaa jokaista onnistumista!

Toiminnan askeleet

4. Tehtävä

TOIMINNAN ASKELEIDEN SUUNNITTELU ja niihin sitoutuminen! Miten voit ottaa vahvuutesi käyttöön ja toimia uudella tavalla. Mieti miten nopeasti se on mahdollista, eri elämän alueilla.

Mieli:

HETI

VIIKKO

KUUKAUSI

VUOSI

Muista luoda suunnitelmaasi kannustimia ja palkintoja! On tärkeää juhlistaa jokaista onnistumista!

Toiminnan askeleet

4. Tehtävä

TOIMINNAN ASKELEIDEN SUUNNITTELU ja niihin sitoutuminen! Miten voit ottaa vahvuutesi käyttöön ja toimia uudella tavalla. Mieti miten nopeasti se on mahdollista, eri elämän alueilla.

Unelmat:

HETI

VIIKKO

KUUKAUSI

VUOSI

Muista luoda suunnitelmaasi kannustimia ja palkintoja! On tärkeää juhlistaa jokaista onnistumista!

Toiminnan askeleet

5. Tehtävä

Suunnittele ja mieti, mitkä asiat palkitsisivat ja motivoisivat sinua pysymään suunnitelmassa

ONNEKSI OLKOON!

Olet tehnyt ison työn itsesi kanssa ja ottanut ensi askeleet kohti sisäistä WoimaLadyäsi!

MUISTA aina,että olet elämäsi tärkein ihminen ja on tärkeää, että et pysähdy tähän, vaan uskallat ottaa seuraavan askeleen!

Tule tutustumaan WoimaLadyjen 3kk ryhmävalmennukseen!

www.woimalady.fi