

Elämä juuri nyt | kartoitustehtävä

Kuinka tyytyväinen olet seuraaviin asioihin elämässäsi juuri nyt?

Rengasta sopiva vaihtoehto | 1 = en lainkaan tyytyväinen, 5 = erittäin tyytyväinen

Fyysinen hyvinvointi	1	2	3	4	5
Henkinen hyvinvointi	1	2	3	4	5
Itsetunto	1	2	3	4	5
Ihmissuhteet	1	2	3	4	5
Parisuhde	1	2	3	4	5
Lapset	1	2	3	4	5
Työ	1	2	3	4	5
Opinnot	1	2	3	4	5
Koulutus / osaaminen	1	2	3	4	5
Ajankäyttö	1	2	3	4	5
Koti	1	2	3	4	5
Vapaa-aika	1	2	3	4	5
Rentoutuminen	1	2	3	4	5
Läsnäolo	1	2	3	4	5

Mikä on sinulle tärkeintä juuri nyt?

Jos olet johonkin elämäsi osa-alueeseen tyytymätön, kirjoita paperin toiselle puolelle, kuinka haluaisit tämän asian olevan. Mikä voisi olla ensimmäinen askel kohti tätä muutosta?