



Minulle tärkeimmät elämän asiat

5. ryhmäkerta, harjoitus

Tavoitteena tunnistaa tämän hetken tärkeimmät elämän asiat ja asettaa ne tärkeysjärjestykseen.

“Hyvinvoinnin kannalta on tärkeää sitoutua elämään arvojensa mukaista elämää.”

1. Tunnista tärkeät elämäsi asiat: Kirjoita ylös 5–8 elämän tärkeintä asiaa, jotka tuntuvat sinulle merkityksellisiltä juuri nyt.

-
-
-
-
-
-
-
-

2. Laita tärkeimmät asiat tärkeysjärjestykseen: Valitse listastasi viisi tärkeintä ja aseta ne järjestykseen.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

