

KYSYMYKSIÄ MUUTOKSEN TUEKSI

Hyvinvointi pitää sisällään tasapainon seuraavien aihealueiden välillä. Valitse niistä yksi johon toivoisit muutosta ja jonka ajattelet vaikuttavat eniten hyvinvointiisi juuri nyt.

- LIIKE
- LEPO
- RAVINTO
- IHMISSUHTEET

VASTAA SEURAAVIIN KYSYMYKSIIN VALITSEMASI AIHEALUEEN NÄKÖKULMASTA. OLE REHELLINEN, ERITYISESTI ITSELLESI.

Miksi valitsit juuri tämän aihealueen?

Mikä on tavoite, jonka pitäisi täytyä tämän aihealueen sisällä, jotta kokisit voivasi paremmin?

Mitä pitäisi tapahtua, jotta pääsisit lähemmäksi tavoitettasi?

Minkälaisia uskomuksia sinulla on ko. aihealueesta?

Mitä tunnetta sinussa herää, kun ajattelet ko. aihealuetta?

Hyvä sinä! Olet suorittanut nyt ärsyttävimmän ja vaikeimman osion. Jatketaan!

Mikä olisi pienin mahdollinen teko tänään, jotta pääsisit lähemmäksi tavoitettasi?

Mikä tai minkälaiset asiat tuottavat sinulle iloa?

Mitä sinä tarvitset, jotta tuo pienin mahdollinen teko olisi toteutettavissa?

Voit pitää tätä työkalua kasvusi tukena, vastata kysymyksiin mielessäsi tai täyttää aika ajoin seurataksesi kasvuprossessiasi. Jos kysymyksiin vastaaminen tuntuu yksin liian haasteelliselta tai niistä herää vaikeita tunteita, voi olla hyvä käydä niitä läpi yhdessä ammattilaisen kanssa. Me kaikki tarvitsemme aika ajoin toisen ihmisen tarjoamaa turvallista peiliä, jonka kautta voimme peilata elämämme haasteita. Voit myös täyttää lomakkeen ja tuoda sen mukana vastaanotolleni, jolloin voimme yhdessä pysähtyä tutkimaan sen suomia mahdollisuuksia. Otan mielelläni vastaan kommentteja, kehitysehdotuksia ja palautetta.

Voit varata minulle ajan varauskalenteristani tai soittaa.
Ystävällisesti, Carita Kanteleinen,
koulutettu hieroja & urheiluhieroja