

Läpimurto Onnistumiseen

-verkkokurssi

Sinä onnistut!

Työkirja 1/3

Mistä kaikesta olen kiitollinen itsessäni juuri nyt?

Kirjaa kaikki mieleesi tulevat asiat.

Mistä olen kiitollinen elämässäni juuri nyt?

Kirjaa kaikki mieleesi tulevat asiat.

Mistä olen kiitollinen työssäni juuri nyt? Mikäli et ole työssä, niin siinä tilanteessa jossa olet.

Kirjaa kaikki mieleesi tulevat asiat.

Mistä olen kiitollinen ihmissuhteissani juuri nyt?

Kirjaa kaikki mieleesi tulevat asiat.

Mistä olen kiitollinen terveydessäni juuri nyt?

Kirjaa kaikki mieleesi tulevat asiat.

Mistä olen kiitollinen osaamisessani ja taidoissani juuri nyt?

Kirjaa kaikki mieleesi tulevat asiat.

Mistä olen kiitollinen puolisolleni / kumppanilleni? Mikäli sinulla ei ole kumppania, niin nykyiselle elämäntilanteellesi.

Kirjaa kaikki mieleesi tulevat asiat.

Mistä olen kiitollinen lapsilleni? Mikäli sinulla ei ole lapsia, niin nykyiselle elämäntilanteellesi.

Kirjaa kaikki mieleesi tulevat asiat.

Mistä olen kiitollinen vanhemmilleni / kasvattajilleni?

Kirjaa kaikki mieleesi tulevat asiat.

Mistä olen kiitollinen työnantajalleni / esimiehelleni / työkavereille?

Kirjaa kaikki mieleesi tulevat asiat.

Mistä olen kiitollinen kohtaamilleni haasteille ja ongelmille?

Kirjoita kaikki mieleesi tulevat asiat.

Mistä olen kiitollinen elämälle?

Kuten huomaat, sinulla on paljon asioita elämässäsi, joista voit olla kiitollinen. Kun tarvitset tukea tai kannustusta, niin voit palata tähän listaasi milloin tahansa.

Päivitä listaasi. Kun huomaat aiheen kiitollisuuteen, niin lisää se listaasi.

Omat muistiinpanot