

Millainen minä olen?
Mitä elämältäni haluan?

Millaisia haaveita minulla on
ja miten annan niiden toteutua?

essive

Kokenut valmentajasi – psykologi PsM, psykoterapeutti ET, perheterapeutti, viestintävalmentaja Essi Juvakka – on tehnyt työhyvinvointivalmennuksia, esimies-, johtoryhmävalmennuksia, sekä vuorovaikutus-, viestintä-, asiakaspalvelu-, myynti- ja esiintymistaitovalmennuksia yrityksille, yhteisöille, ammattiliitoille, ministeriöille ja oppilaitoksille yli 25 vuoden ajan. Aiemmin hän työskenteli lähes 15 vuotta Väestöliitossa parisuhde- ja perhetyössä terapiavastaanotto- ja koulutustehtävissä, sekä toimi Vauva-lehden asiantuntijapsykologina vastaten lapsiperheiden vanhempien kysymyksiin. Hän on niin ikään usean vuoden ajan tarjonnut yksityisiä psykologipalveluja perhe-, parisuhde- ja urateemoihin liittyen.

Tämän työkirjan tehtävät ovat pieni maistiainen Essin valmennuksiin liittyvästä työkirjasta. Niiden avulla voit miettiä itseäsi ja tehdä mielenkiintoisia löytöjä ja aluevaltauksia itseäsi kuunnellen.



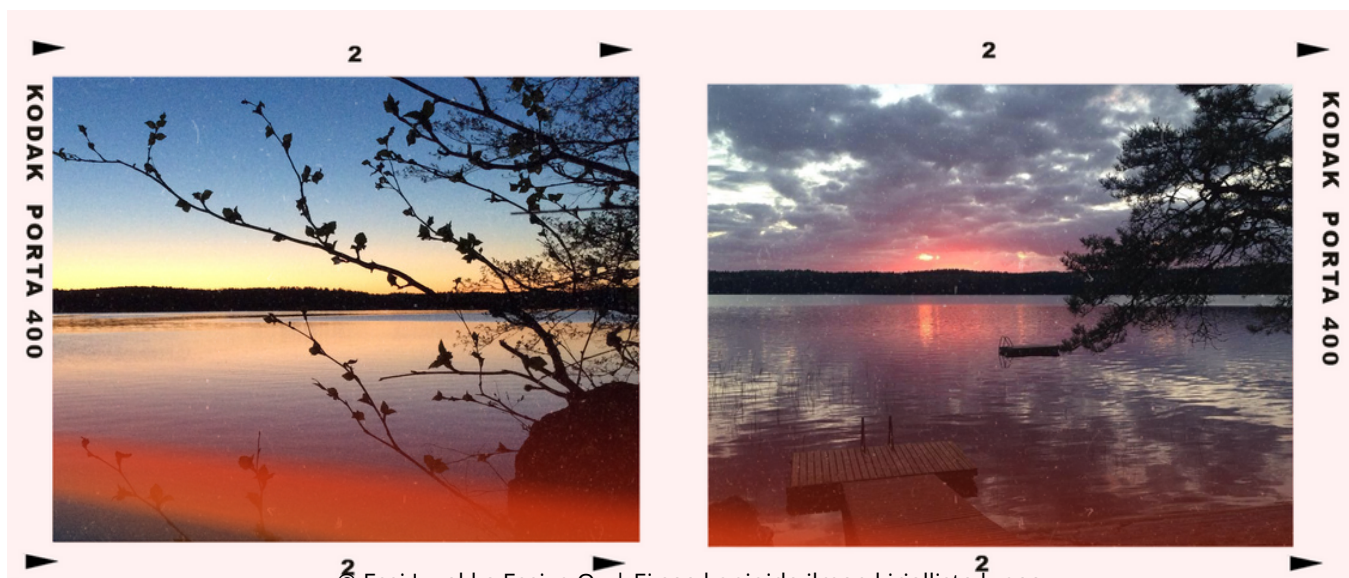
essive
essive.fi

HyvinvointiPysäkki

essive.fi/verkkovalmennus



facebook.com/essivefi





Miten vastaat näihin lauseisiin kyllä/ei-en vastauksin? Merkitse vastaus lauseen perään.

1. Olen aina rehellinen omille tuntemuksilleni.
 2. Kerron läheisilleni todelliset toiveeni.
 3. Olen tyytyväinen elämäni.
 4. Teen ainoastaan asioita, joita todella haluan.
 5. Häpeän usein omaa itseäni.
 6. Minun on helppo ilmaista tunteeni.
 7. Pelkään, etten kelpaa omana itsenäni.
 8. Nautin omasta rauhasta.
 9. Olen onnellinen.
 10. Kumppanini pitää minua tärkeänä.
 11. Haluaisin saada elämäni muutoksen.
 12. Teeskentelen usein vuorovaikutustilanteissa.
 13. Toivon elämäni vaihtelua.
 14. Haluan jakaa asioitani muiden ihmisten kanssa.
 15. Puhun henkilökohtaisista asioistani avoimesti.
 16. Luotan siihen, että toiset kuuntelevat minua.
 17. Uskallan heittäytyä tunteideni vietäväksi.
 18. Nautin hyvästä seurasta.
 19. Tarvitsisin lisää aikaa.
 20. Olen kokeilunhaluinen ihminen.
 21. Osaan kieltäytyä asioista, joista en pidä.
 22. Harrastan itselleni tärkeitä asioita.
 23. Minulla on monia omia salaisuuksia.
 24. En ole yhtä iloinen kuin ennen.
 25. Haluaisin löytää uuden ihmissuhteen.
 26. Pelot vaikuttavat voimakkaasti elämäni.
 27. Ilmaisen asiani avoimesti.
 28. Koen henkisen tasapainon erittäin tärkeäksi.
 29. Kaipaen lisää läheisyyttä.
 30. Työaikojani pitäisi muuttua.
 31. Olen kiinnostunut uusista asioista.
 32. Tunnen oman kehoni.
 33. Ujostelen tunteiden näyttämistä.
 34. Tarvitsen enemmän omaa tilaa.
-

*Minän
monet
roolit*

Millaisia erilaisia rooleja sinulla on tällä hetkellä?

Millainen on henkilökohtainen roolikarttasi?

Olet ehkä nainen/mies, sisar/veli, ystävä,
äiti/isä, kumppani, työkaveri, lapsi, serkku jne.

Mieti ensin, millaisia rooleja sinulla on.

Erilaiset roolit elämässäni

--	--

Minän monet roolit

Millaisessa järjestyksessä nämä roolit
ovat elämässäsi tällä hetkellä?
Mikä rooli on voimakkain?

Roolien järjestys

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

*Minän
monet
roolit*

Haluatko muuttaa roolien järjestystä?
Mikä olisi roolien toivejärjestys?

Millaisessa järjestyksessä roolien tulee olla,
jotta elämäsi on tyydyttävää?

Roolien uusi järjestys

Miten muutokset vaikuttavat sinuun?
Mitä teet sen eteen, että roolit
voivat muuttaa järjestystä?

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	