

Tunne vahvuutesi

Mielitreenit

Luontevahvuudet ovat ominaisuuksia, jotka kuvaavat ihmistä aidoimmillaan. Niissä ei ole kysymys opituista taidoista tai lahjakkuuksista, vaan siitä, kuka ja millainen olen ihmisenä.

Vahvuuksia ovat esimerkiksi ystävällisyys, kiitollisuus, kärsivällisyys, sinnikkyys ja huumorintaju. Vahvuuksien tunnistaminen ja käyttäminen tekevät monin tavoin hyvää mielen hyvinvoinnille. Vahvuuksien äärelle löydät kiinnittämällä huomiota siihen, mikä itsessä ja toisissa on hyvää.



Tunnista vahvuuksiasi

Vahvuuksien käyttäminen innostaa ja antaa energiaa. Vahvuudet tulevat esiin monenlaisissa arjen puuhissa ja harrastuksissa.

Mieti millaisesta tekemisestä sinä pidät.
Millaisia vahvuuksia silloin käytät?



Täydennä lauseet

Näillä kyvyilläni olen voinut auttaa muita...
Arvostan itsessäni näitä ominaisuuksia...
Nämä asiat sujuvat minulta kuin luonnostaan...
Olen hyvä...



Kuulostele palautetta

Pohdi, mistä ole saanut muilta kiitosta ja hyvää palautetta.

Kysy joltakin läheiseltäsi tai tuttavaltasi, miten hän kuvailisi vahvuuksiasi ja taitojasi.



Etsi ja löydä vahvuuksia muista

Katsele läheistäsi, ystävääsi tai vaikka naapuriasi. Millaisia vahvuuksia hänessä näet?

Kerro hänelle millaisia vahvuuksia löysit. Huomaa millaisia tunteita vahvuusviestin kertominen herättää sinussa.



Oivalla uutta

Uudet asiat antavat tilaa uusille vahvuuksille. Mitä uutta sinä voisit tehdä?

Kokeile vaikka kävellä kotiin uutta reittiä. Tarkkaile ympäristöä ja itseäsi. Mitä kiinnostavaa näit tai kuulit? Huomaatko jotakin uutta tai erilaista?

Tunne vahvuutesi -vinkkivihko