

MITÄ MINULLE KUULUU

Anne Korolainen

Valitse ne lauseet, jotka
sopivat sinuun.

- Minulla on unelmia ja tulevaisuudensuunnitelmia.
- Herään useimmiten virkeänä yöuniltani.
- Työni/opiskeluni antaa minulle onnistumisen kokemuksia.
- Lepo ja kuormitus ovat elämässäni tasapainossa.
- Olen löytänyt itselleni sopivia tapoja rentoutua ja rentoudun riittävästi.
- Syön ruokaa, joka tekee minulle hyvää.
- Teen itselleni mieluisia asioita ja niistä tulee hyvä mieli.
- Tunnistan tunteeni.
- Minä hallitsen tunteitani eivätkä tunteet minua.
- Tunnen olevani arvokas sellaisena kuin olen, ilman suorituksia ja vaatimuksia.
- Minä voin vaikuttaa siihen, mitä elämässäni tapahtuu.
- Tunnistan arvoni ja toimin arvojeni mukaisesti.
- Minulla ei ole kipuja, jotka vaikeuttavat päivittäistä elämääni.
- Osaan ja saan ilmaista tarpeitani ja ajatuksiani. Minua kuunnellaan.
- En kuormitu toisten ihmisten huolista ja murheista niin, että ne vaikuttaisivat yöuneeni tai hyvinvointiini.

MITÄ MINULLE KUULUU

Anne Korolainen

Saat jokaisesta valitsemastasi lauseesta yhden pisteen

11-15 pistettä

"Todellista onnea ei saavuteta mielihyvän tavoittelulla, vaan olemalla uskollinen arvokkaalle päämäärälle", on Helen Keller todennut.

Minusta tuntuu, että sinä olet oivaltanut jotakin merkityksellistä, löytänyt tämän arvokkaan päämäärän. Sinulla on kokemustesi myötä paljon henkistä pääomaa, se on todellista rikkautta. Mitä mahtavaa saadaankaan täällä universumissa yhdessä aikaan?!

6-10 pistettä

"Monet eivät uskalla olla onnellisia, koska olisivat silloin vaarassa tulla onnettomiksi", on Martin Descalzo pohdiskellut.

Minulle tuli tunne, että ehkä myös sinun kohdallasi on näin? Ehkä sisismmässäsi tiedät, mitä tahdot, mutta syystä tai toisesta et ole vielä voinut ottaa askeleita kohti näköistäsi elämää? Voinko minä auttaa sinua?

1-5 pistettä

"Onnellisuus on sitä, että se mitä ajattelet, se mitä sanot ja se mitä teet, ovat harmoniassa", on Gandhi suuressa viisaudessaan todennut.

Tunnen, että sinussa on valtavasti potentiaalia, joka nyt jää piiloon itseltäsi (ja koko muulta maailmalta). Muistathan, että elämään ei tarvitse tyytyä, vaan siitä saa nauttia? Anna minun auttaa.