

# LIITTEET

## LIITE 1. "ELÄMÄN PALASET" -ITSEARVIOINTI

Arvioi alla olevia kohtia arvosanoilla 1-10 (1 = todella huono, 5 = ihan ok ja 10 = todella hyvä). Mieti kutakin kohtaa kolmesta suhteesta: miten tärkeänä pidät sitä, miten tyytyväinen olet siihen ja miten tulevaisuudessa haluaisit asian olevan.

Käykää lomake läpi keskustelemalla. Tarkoituksena on tuoda esille sinun kokemuksesi ja mielipiteesi sinua koskevista asioista. Harjoitus tehdään sekä ensimmäisellä että viimeisellä yksilövalmennuskerralla.

Päiväys: \_\_\_\_\_

Päiväys: \_\_\_\_\_

### ITSETUNTO JA MINÄKUVA

#### Tärkeys

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

#### Tyytyväisyys

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

#### Tulevaisuuden toive

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### HAASTEIDEN VOITTAMINEN JA TUNTEIDEN KÄSITTELY

#### Tärkeys

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

#### Tyytyväisyys

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

#### Tulevaisuuden toive

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## OPISKELU TAI TYÖ

### Tärkeys

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### Tyytyväisyys

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### Tulevaisuuden toive

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## PERHE JA PARISUHDE

### Tärkeys

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### Tyytyväisyys

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### Tulevaisuuden toive

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## TERVEYS (fyysinen ja henkinen)

### Tärkeys

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### Tyytyväisyys

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### Tulevaisuuden toive

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## TYTYTYVÄISYYS ELÄMÄÄN

### Tärkeys

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### Tyytyväisyys

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### Tulevaisuuden toive

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## TULEVAISUUDEN HAAVEILU JA UNELMAT

Tärkeys

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tyytyväisyys

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tulevaisuuden toive

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## ASUMINEN JA TALOUDELLINEN TILANNE

Tärkeys

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tyytyväisyys

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tulevaisuuden toive

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## ITSENSÄ KEHITTÄMINEN JA LUOVUUS

Tärkeys

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tyytyväisyys

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tulevaisuuden toive

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## YSTÄVÄT JA MUUT IHMISSUHTEET

Tärkeys

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tyytyväisyys

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tulevaisuuden toive

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## VAPAA-AIKA JA HARRASTUKSET

Tärkeys

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tyytyväisyys

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tulevaisuuden toive

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## OMAA ELÄMÄÄN VAIKUTTAMINEN JA PÄIVITTÄISET VALINNAT

Tärkeys

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tyytyväisyys

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tulevaisuuden toive

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----