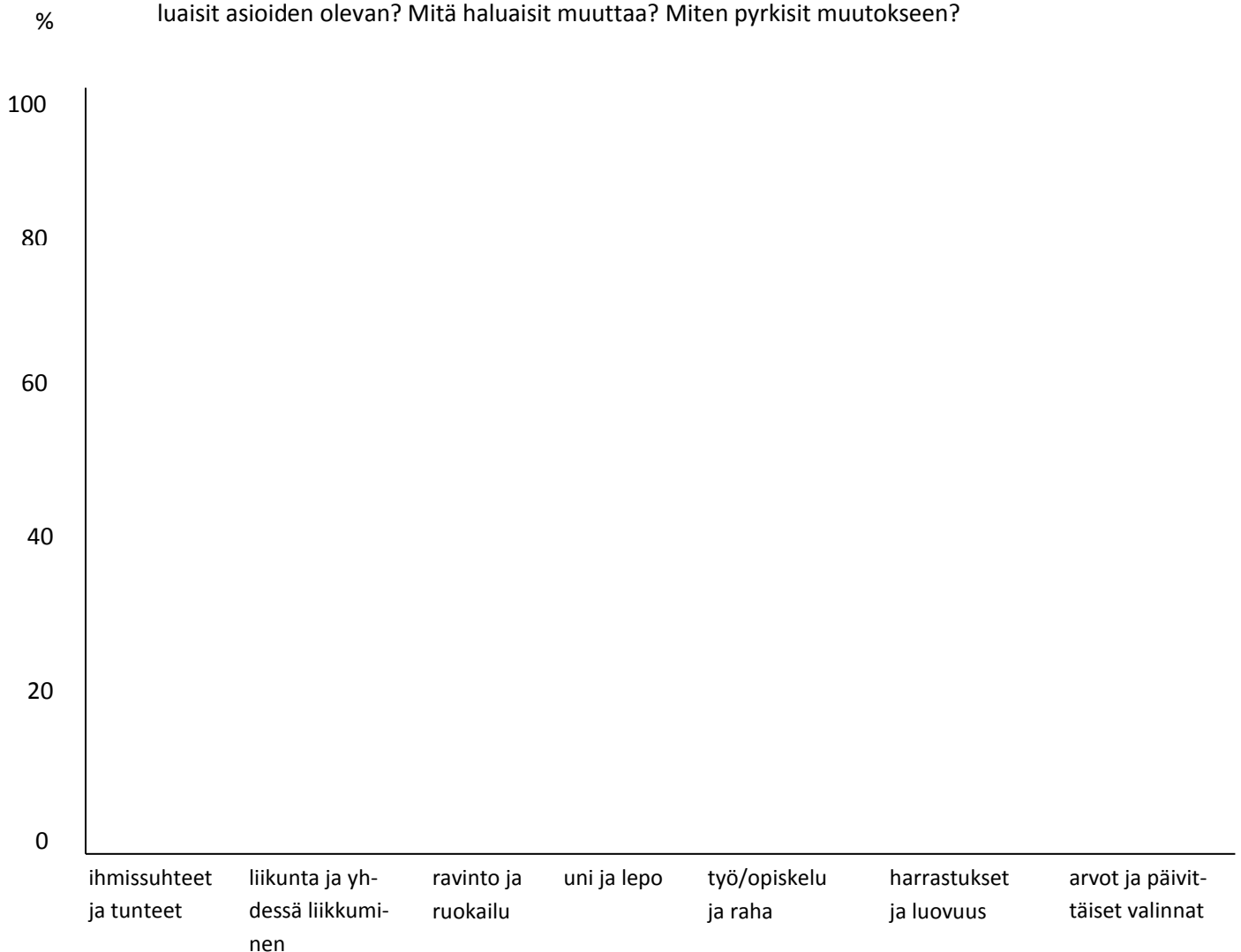




Mihin käytät aikaa ja energiaasi? (%)

Voit ajoittain arvioida, mihin käytät aikaa ja energiaasi.

1. Arvioi prosentuaalisesti kuinka paljon aikaa käytät taulukon alalaidassa lueteltuihin teemoihin. Laita pienet rastit sen prosenttiluvun kohdalle, joka kuvaa sinusta parhaiten nykytilannetta. Yhdistä rastit piirtäen poikittainen käyrä. (Prosenttien ei tarvitse täsmätä niin, että niistä tulisi yhteensä 100.)
2. Tarkastele viivaa ja mieti haluaisitko muuttaa sitä jotenkin.
3. Tämän jälkeen tee toinen erottuva poikkiviiva, joka kuvaa toiveidesi mukaista tilannetta. Miten haluaisit asioiden olevan? Mitä haluaisit muuttaa? Miten pyrkisit muutokseen?



TYÖ

ELÄMÄ