



Kaipaatko jotakin muutosta, mutta et tiedä, mitä?

✿ Jos haluat tehdä pienempiä tai suurempia muutoksia elämässäsi, sinulla tulisi olla ensin selkeä kuva siitä, mihin todella haluat muutosta.

✿ Jotta konkreettisia myönteisiä muutoksia voisi tapahtua, on hyvä tehdä ensin listaa niistä asioista, joita et halua enää tapahtuvan.

✿ Kirjoita asioita paperille tärkeysjärjestyksessä. Yritä löytää 5 - 10 tärkeintä asiaa, jota et halua enää tapahtuvan. Jos asioita putkahtaa mieleesi enemmänkin, ei haittaa ... kirjaa kaikki mieleesi tulevat ajatukset ylös mahdollista myöhempää käyttöä varten.

✿ Tämä harjoitus auttaa sinua hahmottamaan niitä asioita, joihin todella haluat muutosta ja joiden eteen olet valmis työskentelemään.

Hyviä oivalluksia päivääsi! ♥