



Muutoksen hyvät ja huonot puolet

🌳 Käytännössä kaikki muutokset etenevät prosessinomaisesti vaiheittain. Muutokseen liittyy harkinta-, suunnittelu-, päätös-, toiminta-, ylläpito- ja mahdollisesti myös hiipumis/lipsahdus/retkahdusvaiheet.

🌳 Muutoksessa em. vaiheet seuraavat toisiaan, mutta siirtymiä voi tapahtua molempiin suuntiin, välillä askel tai askelia eteenpäin, taaksepäin ja taas eteenpäin.

🌳 Välillä siirtymä voi tapahtua nopeasti, välillä viiveellä. Jokin vaihe prosessissa voi viedä pidemmän aikaa. Joskus on tarpeen palata aiempaan vaiheeseen esim. harkita muutosta uudelleen.

📅 Tehtävä:

Jos olet pohtimassa tai harkitsemassa isompaa tai pienempää muutosta elämässäsi ja haluat selkiyttää muutoksen kannattavuutta, hyötyjä ja haittoja, kokeile seuraavaa:

📅✍️ Ota paperia ja kynä. Listaa suunnittelemasi muutoksen hyvät ja huonot puolet, plussat ja miinukset. Voit piirtää ruudukon tai yksinkertaisesti listata asiat allekkain, ensin plussat ja sitten miinukset.

Tarkastele listaa, kumpia on enemmän? 🌳 Mikä on muutoksen hyvien puolien painoarvo suhteessa huonoihin?

Voimaa päivääsi! ❤️