

14+ -vuotiaille

Lue ensin kysymys ja arvioi sen jälkeen jokaiselta riviltä arvioitava asia ja rastita mielestäsi sopivin numero (0-10).

Nolla tarkoittaa, että olet erittäin tyytymätön ja kymmenen erittäin tyytyväinen. Numeron viisi kohdalla et ole tyytymätön tai tyytyväinen.

Kun ajattelet nykyhetkeä, niin kuinka tyytyväinen olet seuraaviin asioihin?

1 terveydentilaasi

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2 kykyysi voittaa elämässä eteen tulevia vaikeuksia

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3 asumisoloihisi

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

4 päivittäiseen pärjäämiseesi

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

5 perheeseesi ja läheisiisi

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

6 luotettavien ystävien määrään

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

7 taloudellisen tilanteeseesi

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

8 omien vahvuuksiesi kehittämiseen (esim. harrastamalla mieluisia asioita)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

9 itsetuntoosi

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

10 elämääsi kokonaisuutena

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Seuraavaksi voit kirjoittaa itsellesi tavoitteita kuinka asioista tulisi mukavampia. Vastaa vain niihin kohtiin joihin haluat.

Miten haluat parantaa itsetuntoasi:

Miten haluat parantaa terveydentilaasi:

Miten suhtaudut eteen tuleviin vaikeuksiin:

Millaisia ystävyyssuhteita toivot:

Millaisen suhteen perheeseen ja läheisiin haluat:

Mitä haluat tehdä tulevaisuudessa:

Millaisen taloudellisen toimeentulon haluat:

Missä ja miten haluat asua:

Mikä tekee sinut tyytyväiseksi:

Miten haluat pitää yllä omia vahvuuksiasi: