

3 x 3

Kuinka kehität itsesi ja kehosi arvostamista vielä pidemmälle

3 x 3 -tehtävä on ihana lopetus päivälle.

Tarkoituksena on joka ilta ennen nukkumaanmenoa miettiä:

- kolme asiaa, joista olet tänään kiitollinen
- kolme asiaa, joita arvostat itsessäsi
- kolme asiaa, joita arvostat kehossasi

Yritä joka ilta löytää hieman erilaisia kiitollisuuden ja arvostuksen kohteita. Jos teet harjoituksen yhdessä jonkun kanssa, voitte lisäksi kertoa kolme asiaa, mitä arvostatte toisissanne. Tämä aivan erinomaista ihmissuhteiden hoitoa.

3 x 3 -tehtävä opettaa sinua löytämään ja tunnistamaan omia vahvuuksiasi. Kun aktiivisesti yrität miettiä arvostuksen aiheita, niitä alkaa myöhemmin tulla mieleen, kun et edes ole tekemässä harjoitusta. Koulutat siis mieltäsi näkemään positiivisia asioita. Se taas auttaa sinua olemaan itsevarmempi, hyödyntämään vahvuuksiasi ja olemaan tyytyväisempi itseesi.

