

ELÄMÄNTILANTEEN ITSEARVIOINTI

Nimi: _____

Mieti tämänhetkistä elämäntilannettasi ja ympyröi sopiva vaihtoehto.

1= huonosti, vähän ☹️

2= melko huonosti, melko vähän

3= ei huonosti, ei hyvin, ei paljon, ei vähän 😊

4= melko hyvin, melko paljon

5= hyvin, paljon 😊

Valmennusjakson
alussa pvm: _____

Valmennusjakson
lopusa pvm: _____

ELÄMÄNTILANNE JA JAKSAMINEN

	☹️	😊	😊	😊	☹️	😊	😊	😊	😊	
Olen tyytyväinen elämääni	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Arvostan itseäni	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Minulla on riittävästi energiaa	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Nukun riittävästi	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Syön kunnolla	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Liikun riittävästi	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Päivissäni on riittävästi sisältöä	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Olen tyytyväinen sosiaaliseen elämään	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

SUHTATUMINEN TULEVAISUUTEEN

Haluan suunnitella tulevaisuuttani	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Minulla on selkeitä tulevaisuudensuunnitelmia	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Haluan kouluttautua	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Aion hakea kouluun	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Haluan tehdä työtä	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Pyrin etsimään työtä	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Suhtaudun tulevaisuuteen luottavaisesti	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5