

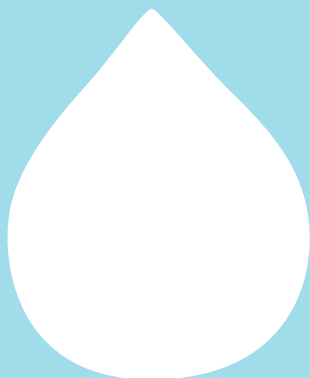
# Pohdinnan pisarat

**I**tsetuntemus kulkee käsikkäin identiteetin kanssa. Itsetuntemuksella tarkoitetaan ymmärrystä itsestä. Se vaikuttaa paljon siihen miten voimme, sillä on helpompi arvostaa elämäänsä ja olla onnellinen, kun tietää, kuka on ja mitä haluaa. Itsetuntemus lisää myös rohkeutta ja tukee hyvää itsetuntoa.

## OHJEET

Pohdi alla olevia kysymyksiä. Kirjoita tai piirrä vastaukset pisaroihin.

**Miten suhtaudut epäonnistumisiin ja vastoinkäymisiin?**



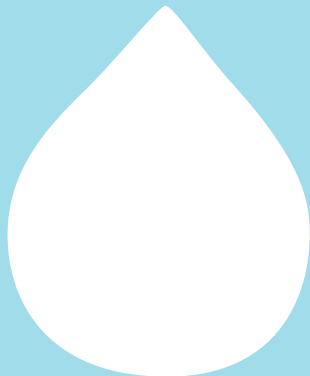
**Mitkä asiat saavat sinut voimaan hyvin?**



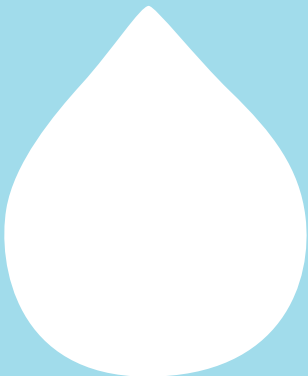
**Mistä sinua on kehuttu?**



**Mitä taitoja haluaisit kehittää?**



**Mistä asioista koet epävarmuutta?**



**Missä tilanteessa olet ollut ylpeä itsestäsi?**

