

KYSYMYKSIÄ KEHITYSKESKUSTELUUN ITSE ITSENSÄ KANSSA

Kysymyksiä itselle joka päivä:

- Mistä olen kiitollinen ja ketä haluan kiittää? Esimerkiksi vähintään viisi kiitosta puolisolalle tai muulle läheiselle ja viisi kiitosta muille.
- Miten olen onnistunut tänään? Mitä onnistumisia on ollut, mikä ei ole sujunut?
- Mitä teen huomenna? Seuraavan päivän kulun voi kuvitella mielessään, tehdä aikataulun sitä varten.

Kysymyksiä itselle viikottain:

- Miten olen nukkunut, liikkunut ja syönyt?
- Mikä on ollut viikon suurin onnistuminen ja suurin epäonnistuminen?
- Mistä olen erityisen kiitollinen?

Kysymyksiä itselle kuukausittain:

- Mitä uutta aion oppia? Mitä uutta haluan kokeilla seuraavan kuukauden aikana?
- Teenkö parhaillaan merkityksellisiä ja mielekkäitä asioita?
- Mitkä ovat 1-3 keskeisintä tavoitetta seuraavalle kuukaudelle?

Kysymyksiä itselle vuosittain:

- Jos tämä olisi elämäni viimeinen vuosi, tekisinkö sitä, mitä olen nyt tekemässä?
- Mitkä ovat tärkeimmät tavoitteet seuraavalle vuodelle? Miten mittaan päivittäin tai viikottain näiden tavoitteiden toteutumista?
- Miten voin palvella läheisiä ihmisiä seuraavan vuoden aikana olemaan parhaimmillaan heidän omissa jutuissaan?

Kysymykset kertoi ympäristöjärjestöjohtaja ja kansalaisaktivisti Leo Stranius, joka on soveltanut omassa elämässään parikymmentä vuotta itsensä johtamisen menetelmiä.