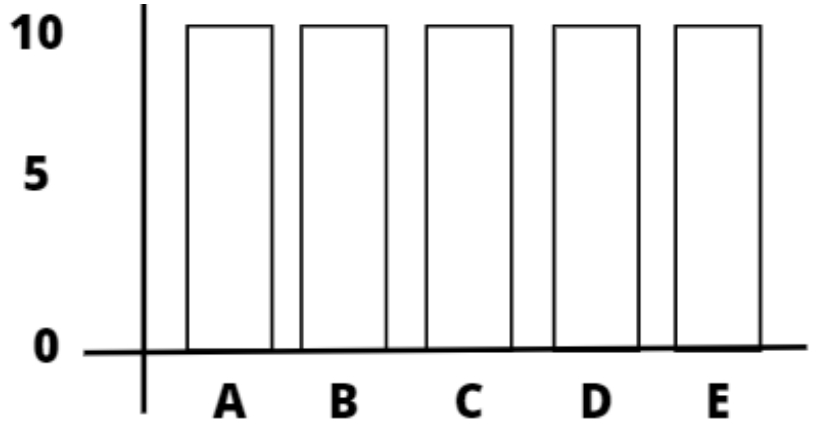


SELF-ESTEEM AND STRENGTHS.

1 COLOUR THE FOLLOWING GRAPH ACCORDING TO HOW YOU PERCEIVE YOURSELF.

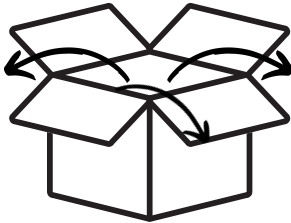
- 10 maximum score.
- 0 minimum score.

- A. How good a student I am.
- B. How smart I am.
- C. How hard-working I am.
- D. How many times I try the task.
- E. How many hours I spend on homework.



2 DISCOVERING MY POTENTIAL

I can push my limits and grow



Belief in yourself is the key to success

MY STRENGTHS AND MY SKILLS

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

SKILLS THAT OTHER THINK I HAVE

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

OBJECTIVES AND BELIEFS.

3 MY MOST IMPORTANT EDUCATIONAL OBJECTIVES ARE:

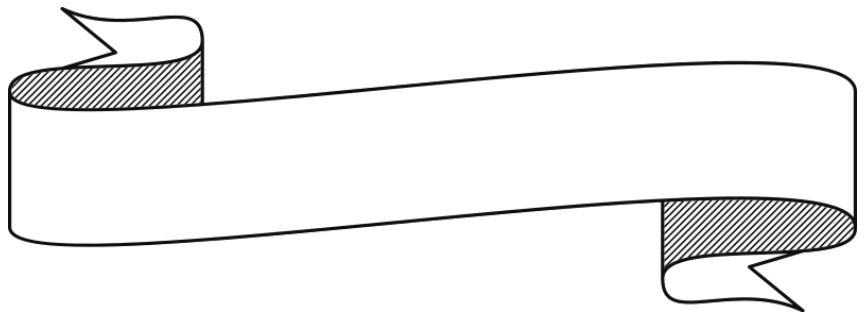
1.

2.

3.

4 OBSTACLES AND BELIEFS.

The biggest obstacle that has limited the realization of my goals is:



NEGATIVE BELIEFS

That you have allowed to limit you.

1.

2.

3.



POSITIVE BELIEFS

that allow you to try to approach things differently.

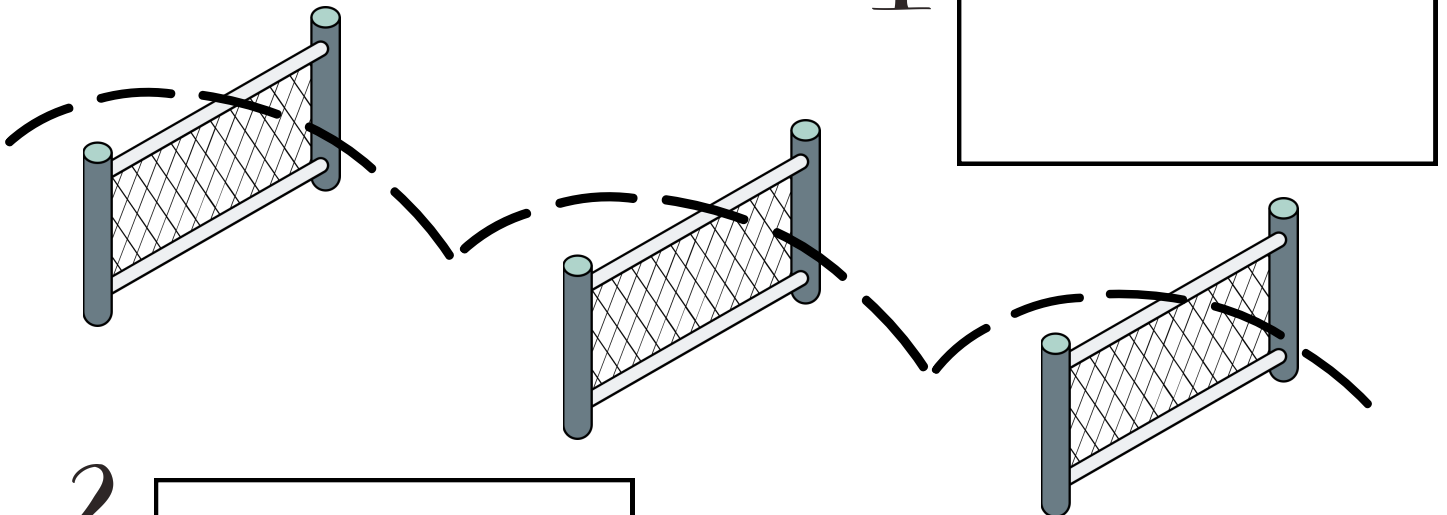
1.

2.

3.

DIFFICULTIES AND OBSTACLES.

5 WRITE IN THE BOXES THE DIFFICULTIES OR OBSTACLES YOU WILL ENCOUNTER IN ACHIEVING YOUR OBJECTIVES.



1

2

3

6 HOW AND WHEN WILL I OVERCOME THESE DIFFICULTIES?

WHEN

HOW



1.

2.

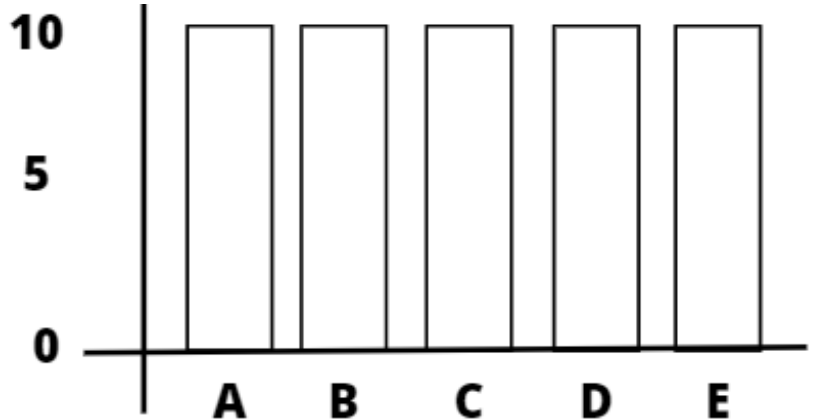
3.

ITSETUNTO JA VAHVUUDET.

1 VÄRITÄ SEURAAVA KAAVIO SEN MUKAAN, MITEN KOET ITSESI.

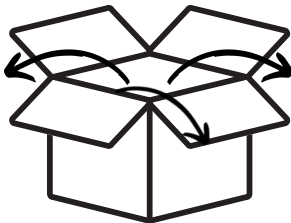
- 10 maksimipistemäärä.
- 0 vähimmäispistemäärä.

- A. Kuinka hyvä oppilas olen.
B. Kuinka fiksu olen.
C. Kuinka ahkera olen.
D. Kuinka monta kertaa yritän tehtävää.
E. Kuinka monta tuntia käytän kotitehtäviin.



2 POTENTIAALINI PALJASTAMINEN

Voin koetella rajojani ja kasvaa



Usko itseesi on avain menestykseen

VAHVUUTENI JA TAITONI.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

TAITOJA, JOITA MUUT LUULEVAT MINULLA OLEVAN

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

TAVOITTEET JA USKOMUKSET.

3 TÄRKEIMMÄT KOULUTUSTAVOITTEENI OVAT:

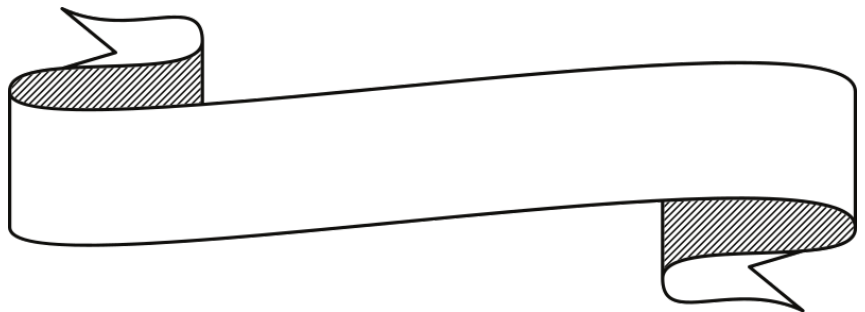
1.

2.

3.

4 ESTEET JA USKOMUKSET.

Suurin este, joka on rajoittanut tavoitteideni toteutumista, on:



NEGATIIVISET USKOMUKSET

joiden olet antanut rajoittaa sinua.

1.

2.

3.



POSITIIVISET USKOMUKSET

joiden avulla voit yrittää lähestyä asioita eri tavalla.

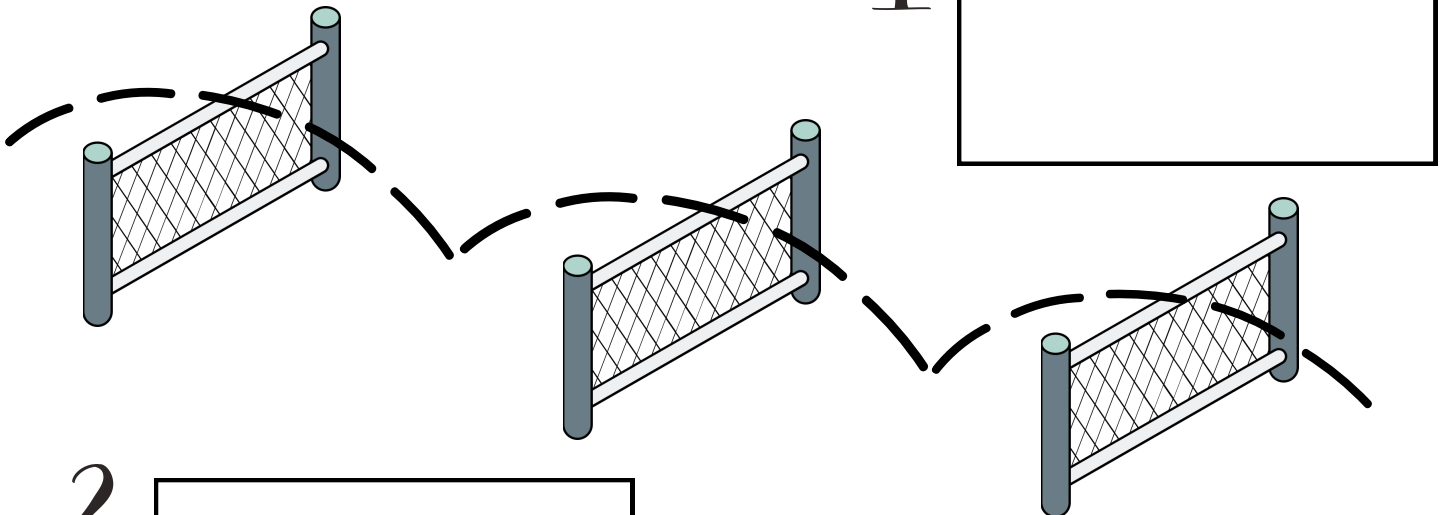
1.

2.

3.

VAIKEUDET JA ESTEET.

5 KIRJOITA LAATIKOIHIN VAIKEUDET TAI ESTEET, JOITA KOHTAAT TAVOITTEIDESI SAAVUTTAMISESSA.



1

2

3

6 MITEN JA MILLOIN SELVIÄN NÄISTÄ VAIKEUKSISTA?

KUN

KUINKA



1.

2.

3.

DEALING WITH NEGATIVE EMOTIONS.

1 NEGATIIVISET AJATUKSET, JOITA SINULLA ON OPISKELLESSASI
TAI KOTITEHTÄVIÄ TEHDESSÄSI.

- **Tilanteen tarkastelu.**

Miksi minusta tuntuu insecure?

Miten voin lopettaa insecuren tunteen?
