Kannatlikkuse tööleht

**Mida tähendab kannatlikkus sinu jaoks?**

**Miks on kannatlikkus Sulle oluline?**

**Loetle olukorrad, kus sul on kannatlikkusega raskusi**Too välja, mis täpselt tekitas nendes olukordades kannatamatuse tunde

**Kuidas sa tavaliselt reageerid, kui oled kannatamatu?**
(Kirjelda oma tüüpilisi reaktsioone või käitumist, kui su kannatlikkust proovile pannakse.)

**Vali üks olukord, mida kirjeldasid. Kuidas saaksid oma mõtteid muuta, et olla selles olukorras kannatlikum?**

**Praktiseeri tänulikkust**
Loetle kolm asja, mille eest oled täna tänulik. Tänulikkusele keskendumine aitab sul oma vaatenurka muuta ja kannatlikkust suurendada.

**Sea kannatlikkuse eesmärk**
Vali üks konkreetne valdkond oma elus, kus soovid rohkem kannatlikkust harjutada. Kirjuta üles väike, saavutatav eesmärk, mis on seotud selle valdkonnaga.

Reflektsiooni harjutus edaspidiseks

**Kuidas oled viimase nädala jooksul kannatlikkuse harjutamisel edenenud?**
(Kirjuta üles kõik muutused, mida oled märganud oma käitumises või mõtteviisis.)

**Milliste väljakutsetega sa kokku puutusid?**
(Kirjelda raskusi, millega silmitsi seisid, kui püüdsid olla kannatlikum.)

**Mida teed järgmisel nädalal teisiti, et edasi areneda?**
(Kirjuta 2 tegevust)