

3.2 Muistilista

Muutosprosessin kolme perusvaihetta ovat: taakse jättäminen, välivaihe/kaaos ja uuden alkaminen. Nämä vaiheet eivät kuitenkaan välttämättä seuraa toisiaan kronologisesti vaan nykyisessä olotilassamme voi olla elementtejä eri vaiheista.

- Olen miettinyt ja keskustellut muiden kanssa siitä, mitä asioita tulemme konkreettisesti kaipaamaan muutoksessa.
- Pysin tunnistamaan, etten muutoksen edessä sorru ajattelemaan nykyisestä liian ruusuisesti vaan muistan myös siihen liittyneet tyytymättömyydet.
- Olen miettinyt ja mahdollisesti myös keskustellut muiden kanssa siitä, mitkä asiat saisivatkin jäädä taakse.
- Tunnen ainakin pääpiirteittäin, millaisia tunteita muutosprosessi tyypillisesti ihmisissä herättää. Ja osaan huomioida muutosprosessin mahdolliset vaikutukset omiin tunnekokemuksiini.