



Harjoitus: Oman suunnan hahmottaminen

Miksi?

Tunnistat yleisellä tasolla itsellesi tärkeitä asioita. Löydät suunnan, jota kohti haluat kulkea.

Miten?

Tätä harjoitusta ei tarvitse saada kerralla valmiiksi. Voit täydentää harjoitusta keksiessäsi uusia asioita. Voit myös soveltaa harjoitusta eri elämänaueilla.

Ohje

1. Valitse jokin sinulle tärkeä elämänaue.

Se voi olla asia, johon kriisi on vaikuttanut suoraan. Se voi yhtä hyvin olla jokin kriisistä erillinen asia.

Esim.

- perhe
- ystävät
- seurustelu
- kiinnostuksen kohteet ja harrastukset
- koulu, opiskelu tai työ

2. Pohdi sitten, millaiset asiat ja toiminta ovat sinulle yleisesti tärkeitä valitsemallasi alueella.

Kirjaa niitä ylös.

Voit käyttää apuna esim. alla olevia kysymyksiä.

Perhe

Millä tavalla haluat viettää aikaa perheesi kanssa? Miten toivot perheenjäsentesi kohtelevan sinua? Miten haluat kohdella heitä? Millaisesta toiminnasta et pidä?



Ystävät ja seurustelu

Millaisia ihmissuhteita haluat? Miten haluat viettää aikaa muiden kanssa? Miten toivot heidän kohtelevan sinua? Miten haluat kohdella heitä?

Kiinnostuksen kohteet ja harrastukset

Mikä sinua kiinnostaa ja innostaa? Millainen olisi täydellinen arkipäivä? Entä unelmien viikonloppu? Ketä ihmistä ihaillet? Miten hän toimii ja käyttää aikaansa? Millaisia haaveita sinulla on?

Koulu, opiskelu tai työ

Mitä haluaisit oppia tai osata? Mitä osaat ja tiedät jo nyt? Millaisia haaveita sinulla on?

3. Ota jokin pieni askel sinulle tärkeiden asioiden parissa.

Mitä voisit tehdä jo parin päivän sisällä?