



Harjoitus: Mihin itsearvostukseni perustuu?

Miksi?

Harjoituksen avulla pääset tutkimaan, mistä muusta kuin suoriutumisesta arvosi ihmisenä koostuu.

Miten?

Varaa harjoitusta varten tyhjä paperi ja kynä.

1. Piirrä paperille suuri ympyrä, ikään kuin kokonainen pizza

Se kuvastaa koko arvoasi ihmisenä.

2. Pohdi, mistä kaikesta arvosi ihmisenä muodostuu

Tällaisia asioita voivat olla esimerkiksi

- miten hyvin suoriudut
- mitä saat aikaan
- millainen ystävä, vanhempi tai puoliso olet
- mitä toiset sinusta ajattelevat
- miltä näytät.

Ole itsellesi rehellinen ja listaa nekin itsearvostukseesi vaikuttavat asiat, joista et ole ylpeä.

3. Lohko ympyrä osiin, ikään kuin eri kokoisiin pizzapaloihin, sen mukaan miten suurta osaa arvostasi nämä asiat määrittävät

Jos esimerkiksi suoriutuminen vastaa puolta siitä, miten arvokas ajattelet olevasi, lohko sitä varten puolet ympyrästä.

4. Kun olet saanut kaikki osiot lohkottua, katso kuvaa ja tutki sen herättämiä ajatuksia ja tunteita

Oletko tähän tyytyväinen? Toivoisitko jonkin osan olevan suurempi tai pienempi? Miksi arvelet näiden asioiden olevan sinulle tärkeitä itsearvostuksen lähteitä?

Halutessasi voit kirjoittaa ajatuksiasi tähän.



5. Lopuksi kysy itseltäsi, mitä tapahtuisi, jos nämä kaikki osiot poistettaisiin

Voisitko olla arvokas vain koska olet olemassa?

Halutessasi voit kirjoittaa ajatuksiasi tähän.