



Harjoitus: Visio mielekkästä elämästä

Miksi?

Pohdit, millainen elämä olisi juuri sinulle mielekkästä. Ymmärrät selkeämmin, mitä elämältäsi toivot. Löydät myös asioita, joita voit lähteä edistämään.

Löydät myös asioita, joita voit lähteä edistämään.

Miten?

Pohdi, minkälaista haluaisit elämäsi olevan esimerkiksi vuoden tai viiden vuoden kuluttua. Voit kysyä itseltäsi esimerkiksi seuraavia kysymyksiä:

- Mitä haluaisit tehdä?
- Miten viettäisit päiväsi?
- Mitä tekisit vapaa-ajallasi?
Millaisia taitoja sinulla olisi?
- Millaisia ihmissuhteita sinulle olisi?
- Mitä muita hyviä asioita elämäsi sisältäisi?

Visioi vapaasti, ja kirjoita ylös haaveitasi. Haaveet ja listattavat asiat voivat olla isoja tai pieniä.

Haaveeni

Esim. Minulla on ystäviä ja harrastuksia, jotka olen valinnut itse. Minulla on kumppani, joka jakaa kanssani samat arvot.



Mieti seuraavaksi, mikä sinua estää elämästä kuten visioit? Onko toiveissasi jotain, mitä voisit lähteä viemään eteenpäin? Mikä olisi ensimmäinen askel, jonka voisit ottaa kohti haavettasi?

Voisin...

Esim. kysyä työtuttavalta haluaisiko hän käydä lounaalla yhdessä. Voisin etsiä netistä tietoa harrastusryhmistä.