



Harjoitus: Mikä minulle on tärkeää?

Miksi?

Oman suunnan hahmottaminen vaikuttaa myös minäkuvaan. Se, millaista elämää elää, vaikuttaa siihen, miten näkee itsensä.

Ota nyt aikaa sen pohtimiseen, millaista elämää juuri sinä haluaisit elää ja millaiset asiat ovat sinulle tärkeitä.

Omien arvojen, minäkuvan ja voimavarojen tunnistaminen auttaa sinua tekemään terveellisempiä valintoja myös alkoholinkäytön suhteen.

Seuraava harjoitus auttaa sinua tunnistamaan, mistä asioista hyväksi kokemasi elämä koostuu.

Miten?

Kopioi vastauksesi esimerkiksi puhelimen muistiinpanoihin tai sähköpostiisi.

Voit myöhemmin käydä vastauksia läpi itsenäisesti uudelleen tai yhdessä luotettavan aikuisen kanssa.

Pohdi vastauksia rauhassa. Vastaa kysymyksiin rehellisesti.

Mistä asioista elämässäsi et missään tapauksessa luopuisi?

Esimerkiksi: ystävät, musiikki, harrastus

Mistä asioista sinulle tulee turvallinen olo? Entä rentoutunut olo?

Esimerkiksi: läheisen kanssa vietetty aika, ystävän kanssa juttelu



Mikä puuha saa sinut iloiselle tuulelle?

Esimerkiksi: tanssi, musiikki, pelaaminen

Ketkä ihmiset ovat sinulle tärkeitä? Miten se näkyy?

Esimerkiksi: vanhemmat ja ystävät, vietetään paljon aikaa yhdessä

Millä tavoin sinä huolehdit itsestäsi ja hyvinvoinnistasi?

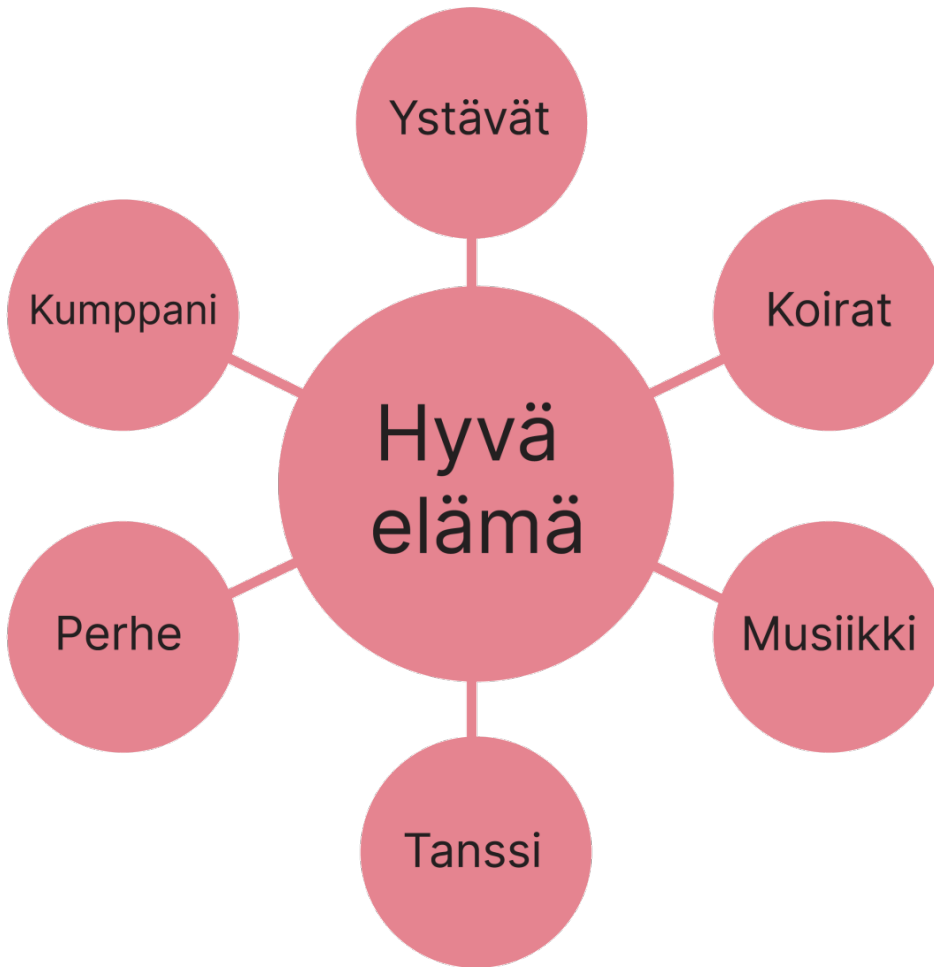
Esimerkiksi: käyn kävelylenkeillä, tapaan ystäviä säännöllisesti



Pohdi vielä, mikä on tärkeää juuri sinulle

Ohje: Piirrä paperille ympyrä, ja kirjoita sen keskelle "hyvä elämä". Piirrä sitten ympyrästä lähteviä ympyröitä. Kirjoita ympyröihin asioita, joita sinä pidät tärkeinä. Niitä voivat olla esimerkiksi perhe, ystävät ja musiikki.

Voit myös kirjoittaa vastauksesi alla olevaan kenttään. Muista, että vääriä vastauksia ei ole – tärkeintä on tunnistaa sinulle itsellesi tärkeitä asioita.



Mikä on tärkeää juuri sinulle?

Esimerkiksi: seurustelukumppani, ystävät, lemmikki, harrastus, perhe