

### TEHTÄVÄ: ROOLIKARTTA OMASSA ELÄMÄSSÄ - SEKSUAALISET ROOLINI

**Onko rooleilla olemassa jokin järjestys sinulle? Mikä on hallitsevin rooleistasi?**

**Onko sinulla tarvetta muuttaa roolien järjestystä? Onko jokin rooli rasite sinulle?**

**Toivoisitko jonkun roolin vahvistuvan?**

**Miten muutos vaikuttaisi omaan hyvinvointiisi?**

Sinulla saattaa olla rooleja, joissa toimit, et kuitenkaan ole yhtä kuin roolisi. Roolit muuttuvat ja vaihtuvat, kuten varmasti äsken jo huomasi vastatessasi edellisiin kysymyksiin. Tärkeintä on olla tietoinen rooleista ja olla läsnä, ikään kuin tarkkailijana omassa itsessä. Voi halutessasi kokeilla seuraavaa ehdotustani, kun esimerkiksi olet yksin, sinulle hyvältä tuntuvassa paikassa. Kiinnitä huomio itseesi ja toimi tarkkailijan roolissa.