

HARJOITUS: TÄRKEITÄ, VOIMAVAROJA ANTAVIA ASIOITA

Sosiaaliset suhteet	Perhesuhteet	Parisuhde
Jos voisit olla paras mahdollinen ystävä ystävällesi, miten käyttäytyisit?	Minkälainen sisko/veli, poika/tytär, isä/äiti haluaisit olla?	Millaisen haluaisit suhteen tai suhteiden olevan?
Minkälaisia ystävyysuhteita haluaisit rakentaa ja ylläpitää?	Minkälaisia haluaisit noiden suhteiden olevan?	Millainen kumppani haluaisit olla?
Mitä tarkoittaa, että olet hyvä ystävä?		

Työ	Itsensä kehittäminen ja oppiminen	Vapaa-aika
Minkälaista työtä haluaisit tehdä?	Miten haluaisit kehittää itseäsi?	Millaista haluaisit vapaa-aika olevan: harrastuksia, urheilua vai laiskottelua?
	Mitä uusia asioita haluaisit oppia?	Miten haluaisit mieluiten rentoutua?

UNETTOMUUDEN OMAHOITO

Tärkeitä, voimavaroja antavia asioita

Henkisyys tai hengellisyys (myös esim. luonto- tai taide-elämys)	Yhteisöllisyys ja yhteiskunnallinen toiminta	Fyysinen hyvinvointi
Mikä on sinulle tärkeää tällä alueella?	Mihin yhteisöihin haluaisit kuulua?	Miten tärkeää fyysinen hyvinvointi on sinulle?
Mitä tällä alueella kehittyminen sinulle merkitsee?	Kuinka tärkeitä yhteiskunnalliset asiat ovat sinulle?	Miten haluat pitää huolta terveydestä, liikunnasta, ruokavaliosta ja unesta?