



Harjoitus: Elämän joki

Itsetunto- ja identiteettipulmien omahoito-ohjelma

Tavoite:

Opit ymmärtämään oman historiasi tapahtumia.

Ohje:

Jotta voi ymmärtää, mitkä asiat itseän vaikuttavat, on hyvä tiedostaa omaa historiaa ja sen tapahtumia.

Seuraavan tehtävän voi tehdä piirtämällä paperille tai kirjoittamalla vastaukset alla oleviin laatikoihin. Hahmottele elämäsi jokea, ja piirrä tai kirjoita seuraavat asiat elämästäsi.

Missä kohdissa joki on kapea ja kivikkoinen?

Nämä kohdat kuvastavat ikäviä tapahtumia ja haasteita elämässäsi.

Millaisia kulkemista hankaloittavia ajopuita mukanasasi kulkee?

Nämä kuvastavat oman menneisyytesi painolastia, kuten häiritseviä ja ikäviä muistoja. Ne voivat myös olla kohtuuttoman kriittisiä ajatuksia, kuten "olen epäonnistuja" tai jäykkiä näkemyksiä, kuten "minun on pakko olla paras jossain".



Millaisia keinoja olet oppinut joessa kulkemiseen, ja mitä hienoja asioita joen varrelle mahtuu?

Nämä kuvastavat voimavarojasi ja hyviä asioita elämässäsi.