



# Harjoitus: Minulle tärkeät asiat

## Itsetunto- ja identiteettipulmien omahoito-ohjelma

---

### Tavoite:

Ymmärrät, mikä juuri sinulle on tärkeää.

### Ohje:

Piirrä paperille ympyrä, ja kirjoita sen keskelle ”hyvä elämä”. Piirrä sitten ympyrästä lähteviä palluroita. Kirjoita palluroihin 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?

Esimerkki: Poikaystävä, koira, harrastus, perhe.