

Harjoitus: Minulle tärkeää

Tavoite:

Tunnistat omia haaveitasi ja itsellesi tärkeitä asioita.

Ohje:

Pohdi, minkälaista haluaisit elämäsi olevan.

Mikä sinulle on tärkeää? Mitä haluaisit tehdä? Miten viettäisit päiväsi? Mitä tekisit vapaa-ajallasi? Mitä hyviä asioita elämäsi sisältäisi?

Haaveet ja listattavat asiat voivat olla isoja tai pieniä elämäntilanteestasi riippuen.

Voit pohtia elämää eri osa-alueilla, kuten perhe, ystävät, parisuhde, oppiminen ja harrastaminen.

Minunlaiseni elämä

Esim. "Haluaisin, että pystyisin keskustelemaan kotona paremmin äidin kanssa. Että ei riideltäisi niin paljon. Haluaisin harrastaa, mutta en joka päivä. Haluan myös välillä vain olla rauhassa kotona ja katsoa sarjoja. Haluaisin oppia tekemään videoita."