



Harjoitus: Myönteinen muistelu

Miksi?

Laajennat ja syvennät muistikuvia omasta elämästäsi myönteisellä ja rakentavalla tavalla.

Miten?

Lue alla olevia kysymyksiä. Pohdi asioita, joita ne tuovat mieleesi.

Voit muistella kerralla yhtä tai useampaa asiaa. Voit tehdä harjoituksen yksin tai ystävän tai läheisen kanssa.

Lisäkysymykset

Muistia voi virkistää lisäkysymysten avulla.

Sopivia lisäkysymyksiä ovat esimerkiksi:

- Konkreettiset, tilanteeseen liittyvät kysymykset, kuten ”Kerro hieman lisää tästä henkilöstä”.
- Kokemuksen merkitystä laajentavat kysymykset, kuten ”Mikä asiassa oli sinulle tärkeää tai mieluista?” tai ”Mitä asia sinulle merkitsi?”
- Tapahtumaa tai kokemusta nykyhetkeen liittävät kysymykset, kuten ”Mitä tämä muisto antaa sinulle tähän päivään?”

Kysymykset

- Nämä asiat ovat tuoneet iloa viime aikoina
- Lapsuuden lempiherkkuni
- Hyvä porukka, jossa olen viihtynyt
- Taito, josta on ollut iloa
- Minulle tärkeä eläin
- Siellä oli kaunista
- Maisema, jossa mieli ja keho lepäävät
- Lempipuuhaani kesäisin
- Lempipurheilijani
- Ystävä, josta kerron mielelläni
- Mieleepainunut matka
- Henkilö, jota arvostan
- Henkilö, jonka kanssa on ollut hauskaa
- Mieheessä / naisessa on viehättävää
- Minulle tärkeä esine, vaate tai kulkuväline
- Lempikappaleeni kautta aikojen
- Kotiseudussani on parasta
- Parhaita hetkiä arjessa
- Rentouttavaa tekemistä tai olemista
- Mieleepainunut ateriahetki
- Harrastus, joka on tuottanut iloa ja onnistumisen elämyksen
- Hyvä ominaisuus, jonka olen perinyt



- Tämän elämäntaidon haluaisin siirtää eteenpäin
 - Tästä kokemuksesta en luopuisi
 - Kodissa on minulle tärkeää
 - Tunteideni palon kohde
 - Musiikkia, joka antaa voimaa
 - Ohjaaja tai opettaja, jolta olen saanut paljon
 - Tästä päätöksestä voin kiittää itseäni
 - Kova ponnistus, mutta sain sen valmiiksi
 - Hän on tukenut minua
 - Onneksi osasin silloin luopua
 - Silloin koin olevani avuksi
 - Tässä olen tullut paremmaksi iän myötä
 - Tällä tavalla pärjäsini, kun minulla oli vaikeaa
 - Silloin olin sinnikäs
 - Minulle läheinen ihminen
 - Näistä elämän eväistä olen kiitollinen
 - Kohtaaminen, joka teki vaikutuksen
 - Silloin koin työn iloa
 - Paikka, johon liittyy hyviä muistoja
 - Mieleenpainuneet juhlat
 - Henkilö, joka toi iloa arjen työhön
-