



Harjoitus: Haaveiden purkit

Miksi?

Omia haaveita pohtimalla lisää itsetuntemusta ja voit selvittää, mitä tulevaisuudelta haluat. Haaveileminen auttaa pitämään toivoa yllä ja tekemään tulevaisuudesta myönteisemmän. Haaveilu ja unelmointi tekevät sinulle hyvää.

Tässä harjoituksessa opit tunnistamaan omia haaveitasi. Haaveet tuovat elämälle merkityksellisyyttä ja suuntaa. Haaveittesi tunnistaminen auttaa sinua pitämään ajatuksiasi ja tavoitteitasi tärkeinä.

Miten?

Nyt on lupa haaveilla ja unelmoida pienistä sekä isoista asioista, mahdollisista ja mahdottomista!

Piirrä paperille kolme purkkia: pieni, keskikokoinen ja iso.

Purkit täytetään erikoisilla haaveilla. Osa haaveista on helposti toteutettavissa, osa voi vaatia hieman töitä toteutuakseen ja osan ei edes tarvitse toteutua.

- Pieni purkki täytetään pienillä ja helposti toteutuvilla haaveilla lähitulevaisuuden haaveilla. Esim. Ensi viikonloppuna haluan mennä rauhalliselle pitkälle kävelyllä ja saunaan.
 - Keskikokoinen purkki täytetään haaveilla, joiden eteen voi joutua tekemään töitä tai jotka eivät ole toteutumassa vielä hetkeen. Esim. Jonain päivänä minulla on kasvimaata, jossa viljelen vihanneksia.
 - Isoin purkki täytetään haaveilla, jotka eivät välttämättä koskaan toteudu. Nämä haaveet voivat olla niin hullunkurisia tai mahdottomia, kuin ikinä keksitkään. Esim. Haaveilen siitä, että muutan pienelle saarelle Välimerelle ja rupean puusepäksi ja taidemaalariksi.
-