



Harjoitus: Elämänpyörä

Miksi?

Tämä harjoitus auttaa sinua hahmottamaan, kuinka tyytyväinen olet elämäsi eri puoliin tällä hetkellä. Harjoituksen tarkoituksena on suhteuttaa työsi tärkeyttä muihin elämäsi osa-alueisiin.

Harjoitus voi tuoda selkeyttä siihen, mihin haluaisit elämässäsi panostaa enemmän ja mitkä asiat kaipaavat tasapainottamista.

Miten?

Varaa ainakin 15 minuutin rauhallinen hetki. Voit tehdä harjoituksen tällä sivulla tai paperille.

Pysähdy ensin pohtimaan, kuinka tyytyväinen olet nyt elämäsi osa-alueisiin asteikolla 0–10 (0=täysin tyytymätön, 10=täysin tyytyväinen). Jos haluat, voit kirjoittaa itsellesi muistiin tärkeimpiä tyytyväisyytesi tai tyytymättömyytesi vaikuttavia tekijöitä kultakin osa-alueelta.

Perhe ja ihmissuhteet

Esim. 7, välit sisarukseen

Terveys ja hyvinvointi

Esim. 5, sairastelut kuormittaa

Työ ja ura



Vapaa-aika ja harrastukset

Taloudellinen tilanne

Henkinen kasvu ja elämän merkityksellisyys

Seuraavaksi pysähdy tarkastelemaan numeroitasi. Mitkä osa-alueet saivat korkeimmat pisteet, mitkä alhaisimmat? Mihin osa-alueeseen vaikuttaminen tuntuu tärkeimmältä? Mikä lisäisi tyytyväisyyttäsi tärkeimpiin osa-alueisiin?

Kirjoita nyt itsellesi muistiin 1–3 tärkeintä asiaa, joihin haluat lähiaikoina panostaa aiempaa enemmän.

Muutosta helpottaa, jos tunnistat mitä käytännön tekoja tämä voisi arjessasi tarkoittaa. Pohdi myös, minkä pois jättäminen toisi tilaa tärkeämpiin asioihin keskittymiselle.

Esim. haluan panostaa terveyteeni nukkumalla enemmän, joten vähennän somen käyttöä. Haluan parantaa ihmissuhteitani, joten otan itse useammin yhteyttä sisarukseen.

Merkitse lopuksi kalenteriisi muistutus tämän harjoituksen pariin palaamisesta. Tarkista esimerkiksi kahden kuukauden päästä, ovatko tekemäsi muutokset vaikuttaneet tyytyväisyytesi elämäsi eri osa-alueisiin.