



# Harjoitus: Millaista elämää haluaisin elää?

## Itsetunto- ja identiteettipulmien omahoito-ohjelma

---

### Tavoite:

Tunnistat, minkälaisia asioita haluat sisällyttää omaan elämääsi.

### Ohje:

Vastaa alla oleviin kysymyksiin vihkoosi tai kysymysten alla olevaan ruutuun.

Kirjoittaminen auttaa sinua jäsentämään ja kirkastamaan ajatuksiasi.

---

### Keitä sinä ihailet?

Valitse pari henkilöä. Pohdi, miksi ihailet juuri heitä.

Mitä heidän ominaisuuksiaan haluaisit myös itsellesi?

### Jos sinulla olisi taikasauva, jolla voisit muuttaa mitä tahansa maailmassa, mitä muuttaisit?

Miksi tämä asia on sinulle tärkeä? Voitko edistää tätä asiaa ilman taikasauvaa? Miten?

Esimerkki: "Taikasauvalla muuttaisin itseni kauniimmaksi. Silloin minulla olisi parempia ihmissuhteita. Voin pyrkiä luomaan ihmissuhteita myös peloistani ja itsekriittisistä ajatuksistani huolimatta. Ehkä voisin pohtia koulukuraattorin kanssa, miten voisin helpommin lähestyä ihmisiä."



Jos et tuntisi mitään hankalia tunteita, kuten pelkoa, jännitystä tai vihaa, mitä asioita tekisit?

Mitä voisit saada elämääsi toimimalla näin?

### Minun näköiseni elämä

Tutki nyt yllä olevia vastauksia, ja katso, minkälaisista asioista olet kirjoittanut. Löydätkö vastauksista samankaltaisuuksia? Summaa nyt, miltä sinun näköisesi elämä näyttäisi?