

Harjoitus: Merkitykselliset asiat elämässäni

Tavoite:

Selkeytät itsellesi tärkeitä asioita.

Ohje:

Pohdi, mitä asioista arvostat ja pidät merkityksellisinä omassa elämässäsi. Merkitykselliset asiat voivat liittyä esimerkiksi parisuhteeseen, perhe-elämään, työelämään tai vapaa-aikaan.

Merkityksellisiä asioita voivat olla esimerkiksi

- perhe
- parisuhde
- työ ja opiskelu
- itsensä kehittäminen
- yhteiskunnallinen osallistuminen
- esteettisyys
- henkisyys ja yhteys johonkin suurempaan
- vakaus ja turvallisuus
- uusien kokemusten saaminen
- terveys

Mieti nyt, mitkä ovat sinulle merkityksellisiä asioita

Esim. "Arvostan perhettäni, jolta saan tukea."