

# Harjoitus: Merkityksellisten asioiden toteuttaminen elämässäni

---

## Tavoite:

Löydät keinoja elää arvojesi mukaisesti.

## Ohje:

Valitse itsellesi merkityksellinen asia, joka on sinulle tällä hetkellä tärkeä, ja jota haluat ja voit lähteä toteuttamaan.

Pohdi, mikä voisi olla pieni askel tämän asian ohjaamaan suuntaan.

---

## Merkityksellinen asia, jota lähdän työstämään eteenpäin

Esim. "Arvostan fyysistä terveyttäni."

## Mikä voisi olla pieni askel asian ohjaamaan toimintaan?

Esim. "Käyn ulkona ainakin kerran päivässä."

## Milloin ja miten toteutan tämän?

Esim. "Aloitan tänään menemällä iltakävelyille."