



Harjoitus: Roolikartta omassa elämässäni

Tavoite:

Tunnistat omia roolejasi. Ymmärrät, mitä nämä roolit itsellesi merkitsevät. Saat käsityksen siitä, miten ne vaikuttavat ajatuksiisi ja toimintaasi.

Ohje:

Lue alta löytyvät kysymykset. Pohdi vastauksia mielessäsi, tai kirjoita ne alta löytyviin laatikoihin.

Onko rooleillasi olemassa jokin järjestys sinulle? Mikä on rooleistasi hallitsevin ja miksi?

Onko sinulla tarvetta muuttaa roolien järjestystä? Haluaisitko keskittyä enemmän johonkin rooleistasi?

Onko jokin rooli rasite sinulle? Estääkö joku rooleista sinua toteuttamasta seksuaalisuuttasi kuten haluaisit?

Toivoisitko jonkun roolin vahvistuvan?

Miten muutos vaikuttaisi omaan hyvinvointiisi? Entä seksuaalisuuteesi?