

Harjoitus: Visio mielekkästä elämästä

Tavoite:

Ymmärrät selkeämmin, mitä elämältäsi toivot. Löydät myös asioita, joita voit lähteä edistämään.

Ohje:

Pohdi, minkälaista haluaisit elämäsi olevan tulevaisuudessa. Mitä haluaisit tehdä? Miten viettäisit päiväsi? Mitä tekisit vapaa-ajallasi? Mitä hyviä asioita elämäsi sisältäisi?

Visioi vapaasti, ja kirjoita ylös haaveitasi. Haaveet ja listattavat asiat voivat olla isoja tai pieniä elämäntilanteestasi riippuen.

Esimerkki:

”Näen vanhaa ystävääni taas.”

Elämäni tulevaisuudessa:

Tehtävän jälkeen

Pysähdy nyt miettimään, mikä sinua estää elämästä niin kuin äsken visioit. Onko toiveissasi jotain, mitä voisit lähteä viemään eteenpäin?

Pohdi, mitä kaikkea mahdollisuuksia elämässäsi voisi olla laajemminkin. Mitkä asiat rikastuttaisivat elämääsi?