



Harjoitus: Muisteluharjoitus

Miksi?

Harjoitus auttaa sinua hahmottamaan elämääsi kokonaisvaltaisesti. Se myös vahvistaa käsitystä omasta itsestäsi. Pohdit esimerkiksi sitä, kuka olet, mistä olet tullut ja mitä elämäsi sinulle merkitsee.

Miten?

Tässä harjoituksessa palautetaan mieleen lapsuuden koti ja sen pihapiiri. Voit muistella myös jotakin muuta itselle merkityksellistä kotia tai vaikka kesäpaikkaa.

Voit tehdä harjoituksen yksin tai yhdessä toisen kanssa.

Ota esille paperia ja kyniä. Voit varata myös esimerkiksi valokuvia tai postikortteja muistelun tueksi. Voit myös selaila lehdistä kuvia, jotka vahvistavat muistoja.

1. Piirrä paikan pohjapiirros

2. Muistele ja mieti

Kun piirroksesi on valmis, muistele paikkaa.

Voit käyttää apunasi alla olevia kysymyksiä. Halutessasi voit kirjoittaa muistoistasi pienen tarinan.

Tässä harjoituksessa ei ole tärkeää, kuinka paljon muistat. Tavoite ei ole, että muistaisit kaiken. Voit muistella niitä asioita, joita haluat.

- Missä tämä koti sijaitsi?
- Millaiset asiat yhdistivät sen kunnan tai kaupungin ihmisiä?
- Mitä ja missä syötiin? Millaiset maut ja ruoat jäivät erityisesti mieleesi?
- Millaisia sinulle tärkeitä asioita ja tapahtumia kotiin liittyy?
- Kuka kävi kylässä? Kenen tapaamista odotit erityisesti?
- Mitä lapset tekivät? Entä aikuiset?
- Oliko siellä eläimiä? Jos oli, niin millaisia?
- Kuka asui naapurissa?
- Mitä muuta muistat täältä?
- Mitä muistot merkitsevät sinulle tänään?

Voit piirtää pohjapiirroksen tai kirjoittaa muistoja seuraavalle sivulle.



Muistojani