



Harjoitus: Katse tulevaisuuteen

Miksi?

Harjoituksessa voit tutkia, mitä ajatuksia ja tunteita tulevaisuus sinussa herättää. Samalla pohdit, millaista tulevaisuutta kohti haluat olla menossa.

Näin vahvistat tietoisuuttasi siitä, että tulevaisuus ei pelkästään vyöry päällesi vaan voit itse vaikuttaa siihen.

Miten?

Kuvittele itseäsi ja elämääsi viiden tai kymmenen vuoden päästä. Ilmastonmuutos ja lajinkato ovat edenneet. Huonoilta uutisilta, jotka koskevat esimerkiksi luonnontuhoja, ei ole vältytty.

Mikä on se suunta, johon haluat elämääsi ohjata näiden tapahtumien keskellä? Millaisia ketjuja teoistasi ja valinnoistasi voi syntyä? Mitä kaikkea aitoa ja hyvää voi tulevaisuudessa olla uhkaavien ja epävarmuutta tuovien asioiden keskelläkin?

Tee ajatusleikki ja kuvittele toivomaasi tulevaisuutta. Kuvittele tulevaisuutta sellaisena kuin se voisi parhaimmassa tapauksessa olla. Älä kuitenkaan kiellä ilmastokriisin ja muiden ongelmien vaikutuksia.

Voit tehdä harjoituksen itseksesi pohtien tai jakaa ajatuksia siitä toisten kanssa.

Millaisia läheisiä ihmissuhteita sinulla on?

Millaisia muita sosiaalisia suhteita sinulla on? Millaisiin yhteisöihin kuulut?



Millaista arkielämäsi on?

Mitä hyviä asioita elämässäsi on?

Mitä pulmia elämässäsi on?

Miten selviydyt? Mistä voit saada apua?

Mistä löydät merkityksellisyyttä?



Mitä tavoittelet? Mistä haaveilet ja unelmoit?

Miten ja kenen kanssa jaat ilmastoon ja ympäristöön liittyviä tunteitasi?

Mistä saat tukea mahdollisen ahdistuksen kanssa elämiseen?