

Tehtävät

1 Elämänpolku opettaa

A. Miten olet selvinnyt vaikeista hetkistä elämässäsi? Voit palata tarkastelemaan ensimmäisessä luvussa piirtämäsi elämänjanaa ja pohtia tehtävää sen avulla.

B. Kirjoita myös hyvistä kokemuksista, joita sinulla on ollut elämäsi varrella.

2 Selviytymistyyliä on monia

Arvioi vielä, millaisia selviytymistyyliä käytät usein ja millaisia harvoin. Joskus on hyvä kokeilla harvemmin käyttämiään tapoja uudelleen.

Selviytymistyyppi	Ei koskaan/ harvoin	Usein	En osaa sanoa
Henkinen. Turvautuu omiin arvoihinsa, uskomuksiinsa sekä ideologioihinsa ja etsii niistä vahvistusta ja tukea. Omien arvojensa avulla hän löytää elämälleen tarkoituksen ja pystyy pitämään toivoa yllä.			
Emotionaalinen. Käyttää tunnekanavaansa ja ilmaisee tunteensa: hän nauraa, itkee, piirtää, tanssii, maalaa tai kuuntelee musiikkia. Hän purkaa tunteitaan teoksi eikä patoa niitä sisäänsä.			
Sosiaalinen. Valitsee sosiaalisen kanavan: hän kuuluu erilaisiin ryhmiin, hakee tukea ja ottaa vastaan apua, puhuu ja keskustelelee vaikeuksistaan.			
Luova. Käyttää mielikuvitusta välttääkseen epämiellyttäviä asioita tai löytääkseen niihin ratkaisun. Hän analysoi uniaan ja turvautuu vaistoonsa. Hän uskaltuu tavanomaisten ratkaisumallien ulkopuolelle ja uskaltaa käyttää hyväkseen päähkähullujakin ideoita. Hän käyttää voimavaranaan mielensä sisäisiä liikkeitä, taidetta, kirjallisuutta ja musiikkia.			

Selviytymistyyppi	Ei koskaan/ harvoin	Usein	En osaa sanoa
Kognitiivinen. Hankkii tietoja, ratkaisee ongelmia, käy sisäistä vuoropuhelua itsensä kanssa, tekee toimintasuunnitelmia ja laittaa asioita tärkeysjärjestykseen.			
Fysiologinen. Purkaa paineensa toimintaan, hän liikkuu ja kuntoilee, syö suruunsa tai laihduttaa, nukkuu murheittensa päälle.			

3 Omat voimavarani

Mieti sinulle voimaa ja energiaa antavia asioita. Asiat voivat olla omia ominaisuuksiasi tai vahvuuksiasi, ulkoisia asioita tai ihmisiä, jotka antavat sinulle energiaa. Mieti myös, milloin viimeksi voimavarasi ovat olleet käytössä.

Voimavarani	Päivä, jolloin käytin tätä

4 Voimause kannustaa ja tsemppaa

Mikä on sinun voimauseesi? Voit keksiä voimauseesi itse tai valikoida itsellesi parhaan sivuilta 111–112. Kirjoita voimauseesi tähän ja ota kuva siitä puhelimesi – niin voimauseesi kulkee mukana kaikkialle!



5 Käytä hetki unelmointiin

Salli itsellesi unelmat ja haaveilu. Unelmointi tuo hyvää mieltä ja antaa voimia.

A. Kirjoita tai piirrä omista unelmistasi. Unelmat voivat olla pieniä tai suuria, ja voit halutessasi keskittyä vain tiettyyn osaan isommasta unelmasta.

B. Mieti, mitkä unelmat ovat sinulle todella tärkeitä ja joita haluaisit toteuttaa?

6 Mitä kurssin jälkeen?

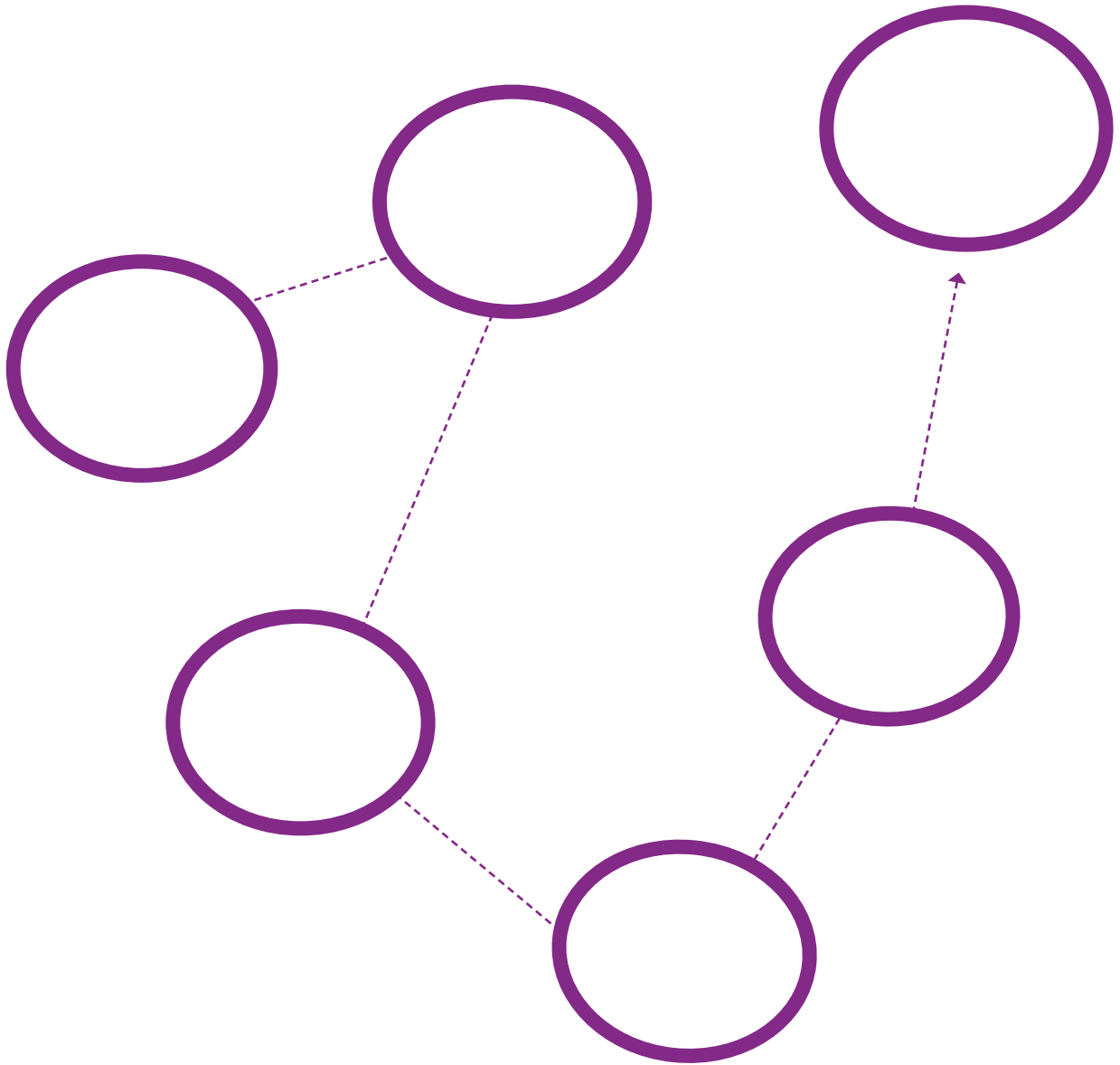
A. Arvioi, mitkä Elämäntaitokurssin osa-alueet koet hallitsevasi hyvin, ja mitkä kaipaavat vielä lisää paneutumista.

	Hyvin hallussa	Vaatii enemmän paneutumista	Huomioitani, kommenttejani
Itseni näköinen elämä: tarpeeni, arvoni ja tavoitteeni			
Hyvän arjen perusta: ruokailu, uni ja liikkuminen.			
Stressi, ajanhallinta ja rentoutuminen			
Ajatusten tunnistaminen ja niiden kanssa työskentely			
Tunteet, itsetuntemus ja itsetunto			
Sosiaaliset taidot ja ihmissuhteet			
Ole oman elämäsi tähti			

B. Hyödynnä halutessasi taulukkoa pohdintoihin siitä, mihin elämän osa-alueeseen haluat erityisesti panostaa vielä kurssin jälkeenkin. **Tee itsellesi konkreettinen tavoite, jota lähdet tavoittelemaan.**

Tavoitteeni:

Kirjaa ylös pieniä askelia, joilla pääset tavoitteeseesi ajan kuluessa. Voit miettiä asioita, joita voit tehdä jo heti asialle, ja asioita, joihin olet valmis esimerkiksi puolen vuoden päästä.



Huomioita:

7 Tulevaisuuden polkuni

Piirrä, miltä haluaisit tulevaisuuden polkusi näyttävän esimerkiksi seuraavan 30 vuoden ajalle.



Muista myös merkata mukavat hetkesi viikon varrelta → sivu 37