

## Minun suhteeni elämään- harjoitus

Pohdi ensin seuraavia kysymyksiä kirjoittamalla kaikki kohdat käsin paperille ja miettien jokaisen osa-alueen kohdalla omaa suhdettasi kyseiseen asiaan. Kirjaa pohdintasi myös ylös jokaisen osa-alueen kohdalle.

Mikä on minun suhteeni:

- Omaan itseeni?
- Kehooni?
- Menneisyyteeni?
- Ihmissuhteisiin (= parisuhde tai monisuhde)
- Seksuaalisuuteeni?
- Työhöni?
- Terveysteni?
- Vapaa-aikaani?
- Perheeseeni?
- Sosiaalisiin suhteisiin (=ystävät, työkaverit)?

Arvioi tämän jälkeen jokainen kohta antamalla numero asteikolla 1- 10. 1 on todella huono tilanne ja 10 paras mahdollinen tilanne. Missä tilanteessa olet nyt, minkä numeron annat nyt suhteellesi eri osa-alueisiin?

Pohdi miksi jonkin osa-alueen kohdalla numero on hyvä, entä miksi toisen kohdalla huonompi? Mitä tekijöitä tämän taustalla on?

Valitse sitten jokin osa-alue, jota haluat pohtia tarkemmin. Tarkemmassa pohdinnassa voit esittää itsellesi esimerkiksi seuraavia kysymyksiä;

Mitä konkreettista voit tehdä jotta tilanne pysyy näin hyvänä tai mitä voit tehdä jotta tilanne paranee?

Minkä haluat muuttuvan?

Minkä haluat pysyvän ennallaan

Mitä haluat lisää?

Mitä voit tehdä, jotta numero nousisi yhden pykälän ylöspäin? Mitä voit tehdä tänään? Mitä huomenna? Entä tämän viikon aikana?

Keneltä voit pyytää apua tämän osa-alueen kanssa?