



ELÄMÄNI KIRJA

Miksi?

Tässä tehtävässä sinulla on mahdollisuus tarkastella omaa elämääsi ja kokemuksiasi aikajanan ja kirjoittamisen avulla. Tehtävän tarkoituksena on auttaa sinua jäsentämään menneitä kokemuksiasi ja ymmärtämään, miten ne ovat muokanneet sinua. Aikajanan laatiminen antaa sinulle visuaalisen kuvan elämäsi tärkeistä vaiheista, mikä voi lisätä itsetuntemustasi ja selkeyttää tavoitteitasi. Tämä tehtävä auttaa sinua myös tunnistamaan, mitkä asiat ovat olleet merkityksellisiä ja miten voit hyödyntää niitä tulevaisuudessa.

Miten?

1. **Mietin ensin elämäni aikajanan avulla.** Mitä kaikkea olet tehnyt? Mitä olet opiskellut, mitä olet harrastanut, missä olet ollut töissä, missä olet asunut jne. Aloita lapsuudesta ja lopeta tähän päivään. Voit piirtää janan, tehdä miellekartan tai vaikka listata asioita ranskalaisilla viivoilla. Valitse itsellesi sopiva tapa.
2. **Jaa aikajanallesi muodostunut elämäsi kirja lukuihin ja anna jokaiselle luvulle nimi.** Huomioi, että aikajanallesi luvut voivat olla eri mittaisia – yksi luku voi olla viisi vuotta, toinen vaikka kuukauden. Saat itse päättää, kuinka monta lukua kirjassasi on. Jos sinun on hankalaa miettiä lukuja, voit tehdä jaon esimerkiksi sen mukaan miten olet ollut koulussa, opiskellut yliopistossa tai ollut työelämässä.
3. **Listaa jokaisen luvun alle muutamia asioita, joita olet oppinut kyseisen luvun aikana.** Oppimasi asia voi olla taito, tunnistamasi vahvuus, tunnistamasi uusi kiinnostus tms. Sen ei millään tavalla tarvitse olla yhteyksissä nykyisiin opintoihisi tai omiin tulevaisuuden suunnitelmiin.
4. **Jos haluat, voit kirjoittaa tunnistamasi asian viereen myös millaisessa tilanteessa oppimasi asia tuli esille.** Voit käyttää ranskalaisia viivoja, miellekarttaa, yksittäisiä sanoja tai jotain, mikä sopii sinulle parhaiten. Sinun ei tarvitse tuottaa tässä tehtävässä laadukasta tekstiä.
5. **Mieti jokaisen luvun kohdalla myös sitä, onko elämässäsi tapahtunut silloin jotain sellaista, joka vaikuttaa vielä tänä päivänä.** Muista miettiä tässä myös positiivisia asioita, esimerkiksi sitä millaisia ihmisiä olet saanut mukaan elämääsi ja kuinka he voivat tukea sinua.
6. Lue mitä olet kirjoittanut eri lukujen alle. Olet nyt miettinyt millaisia asioita olet tehnyt ennen tätä hetkeä ja mitä kaikkea olet jo oppinut. **Anna nyt kirjallasi nimi.**



7. **Mieti, minkä niminen luku on alkamassa juuri nyt.** Mihin tähtäät? Mitä tavoittelet? Mikä sinua kiinnostaa? Millaisiin asioihin haluat keskittyä juuri nyt?
8. **Listaa juuri nimeämäsi luvun alle ainakin kolme asiaa, jotka sinun tulisi tehdä tai jotka sinun tulisi ottaa huomioon, jotta saavutat tavoitteesi.**
9. **Jos haluat, voit vielä kirjoittaa pidemmän tekstin jokaisen luvun alle.** Millaisia ajatuksia listaamasi asiat herättävät? Kuinka listaamasi asiat ovat vaikuttaneet siihen millainen juuri nyt olet? Kuinka listaamasi asiat pitää mahdollisesti ottaa huomioon siinä luvussa, joka on juuri nyt alkamassa?

Tehtävä on mukautettu lähteestä:

Niles, S. 2024. "Using Hope-Action Theory to Foster Authentic Living: Strengthening Insight, Courage, and Endurance". IAEVG-konferenssin keynote-puheenvuoro. Jyväskylä