



ELÄMÄNKENTTÄ

Miksi?

Tässä tehtävässä sinulla on mahdollisuus visualisoida oma elämäntäsi. Tehtävän tarkoituksena on auttaa sinua ymmärtämään, miten eri asiat vaikuttavat elämääsi ja mihin haluaisit keskittyä tulevaisuudessa. Suuri paperi ja värikkäät kynät antavat sinulle mahdollisuuden luoda visuaalisen esityksen, joka kuvastaa elämääsi kokonaisvaltaisesti.

Miten?

1. Ota itsellesi paperia (ainakin A4-koko) ja kynä. Voit käyttää eri värejä, jos haluat. Jos haluat käyttää tähän enemmän aikaa ja etsiä lehdistä omaan elämäntäsi sopivia kuvia, ota tässä vaiheessa käyttöösi mahdollisimman iso paperi.
2. Kirjoita paperin keskelle sana "minä" ja ympyröi teksti.
3. Kirjoita ja/tai piirrä eri puolille paperia olennaisia ja merkityksellisiä elämääsi kuuluvia asioita. Tällaisia voivat olla esim. perhe, harrastukset, mielenkiinnon kohteet, opiskeluun liittyvät asiat, vapaa-ajalle kuuluvat asiat ja vaikka luonteenpiirteesi. Voit piirtää tai kirjoittaa niin monta asiaa kuin sinulle tulee mieleen ja voit halutessasi käyttää eri värejä. Paperin yhteen nurkkaan voit kirjoittaa omia unelmiasi ja toiveitasi, vaikka ne eivät tällä hetkellä vielä olisi osa elämääsi.
4. Ympyröi nyt äsken kirjoittamasi/piirtämäsi asiat siten, että ympyrän koko kuvaa sitä, kuinka suuren osan elämästä kyseinen asia vie. Pieni ympyrä kertoo siitä, että asia ei tällä hetkellä vie kovin paljon aikaa tai tilaa elämästäsi. Mitä suuremman ympyrän piirät, sitä enemmän asia vie tilaa tai aikaa juuri nyt.

Voit käyttää tässä kohdassa eri värejä esimerkiksi sen mukaan ovatko paperille laittamasi asiat positiivisia, neutraaleja tai negatiivisia.

Olet nyt laatinut oman elämäntäsi sellaisena, kuin se juuri tällä hetkellä on.



5. Jos haluat käyttää tähän enemmän aikaa, voit myös etsiä lehdistä sopivia kuvia ja sijoittaa niitä elämänkenttääsi.
6. Tarkastele nyt elämänkenttääsi. Pohdi erityisesti seuraavia asioita:
 - Ovatko paperilla olevat asiat sellaisia, joista toivot elämäsi rakentuvan? Vastaavatko ne sitä mitä tunnet olevasi?
 - Onko kaikille asioille elämässäsi aikaa ja tilaa sen verran kuin toivot?
 - Kertovatko paperilla olevat asiat siitä, mikä sinulle oikeasti on tärkeää? Viitoittavatko ne tietä kohti omia unelmiasi?
 - Kuinka ympyrät suhteutuvat toisiinsa?
 - Mitä asioita toivoisit lisää elämääsi? Mille haluat enemmän aikaa?
 - Mitä haluat vähentää tai mistä haluaa luopua?
 - Millaiset teot voisivat viedä sinua kohti unelmiasi?
 - Miltä haluaisit elämäsi näyttävän esimerkiksi viiden vuoden kuluttua?

Harjoitus sovellettu V. Peavy 1999.