

Elämän pelimerkit 2

Vaihe 1

Kuvittele, että sinulla on käytössäsi sata pelimerkkiä. Ne kuvastavat energian ja ajan käyttöäsi eri elämäalueilla.

Pohdi ensin, miten omat pelimerkkisi jakautuvat neljälle eri elämäalueelle. Arviosi voi olla esimerkiksi arvio keskimääräisestä viikosta. Tavoitteena on havainnoida, mitkä asiat vievät tällä hetkellä eniten aikaasi ja energiaasi. Harjoituksessa esitetyt elämäalueet saattavat olla osin päällekkäisiä. Siksi voi olla hyvä myös kirjoittaa itselleen muistiin, mitä asioita miellät kuhunkin elämäalueeseen.

- Ihmissuhteet, kuten kumppanisi, lapsesi, vanhempasi, sukulaiset, ystävät, työkaverit ja muut sosiaaliset kontaktit
- Vapaa-aika, kuten kuinka rentoudut, otat aikaa itsellesi, hemmottelet itseäsi, harrastat tai pidät hauskaa.
- Työ ja opiskelu, kuten palkkatyö, ura, opiskelu ja taitojen kehittäminen
- Terveysten vaaliminen, kuten terveelliset elintavat, liikunta, ruokavalio, elämäntaidot, luonto, luovuus, henkisyys

Vaihe 2

- Kirjaa alla olevaan taulukkoon, miten sata pelimerkkiäsi jakautuvat tällä hetkellä eri elämäalueille.

Ihmissuhteet _____/100	Vapaa-aika _____/100
Terveysten vaaliminen _____/100	Työ ja opiskelu _____/100

Vaihe 3

Pohdi tilannettasi seuraavien kysymysten avulla:

- Jakautuvatko pelimerkit eri tavalla kuin silloin, kun teit harjoituksen viimeksi?
- Mikä on muuttunut? Onko muutos tapahtunut siihen suuntaan, mitä toivoit ja suunnittelit aikaisemmin?
- Mistä mahdolliset muutokset mielestäsi johtuvat?

Vaihe 4

Jatka sitten pohtimalla, miten haluaisit aikasi ja energiasi jakautuvan eri elämän osa-alueille tästä eteenpäin.

- Millaisia muutoksia haluaisit vahvistaa?
- Mitä asioita haluaisit tehdä enemmän
- Mitä haluaisit tehdä vähemmän?

Jaa nyt pelimerkit uudelleen neljälle elämänalueellesi, kuten haluaisit niiden elämässäsi jatkossa jakautuvan ja kirjaa ne taulukkoon.

Ihmissuhteet _____/100	Vapaa-aika _____/100
Terveysten vaaliminen _____/100	Työ ja opiskelu _____/100