

Elämän pelimerkit 1

Vaihe 1.

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

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

1. Ihmissuhteet (mm. kumppanisi, lapsesi, vanhempasi, sukulaiset, ystävät, työkaverit ja muut sosiaaliset kontaktit)
2. Vapaa-aika (mm. kuinka rentoudut, otat aikaa itsellesi, hemmottelet itseäsi, harrastat tai pidät hauskaa.)
3. Työ ja opiskelu (mm. palkka-/vapaaehtoistyö, ura, opiskelu ja taitojen kehittäminen)
4. Terveysten vaaliminen (mm. terveelliset elintavat, liikunta, ruokavalio, elämäntaidot, luonto, luovuus, henkisyys)

Vaihe 2.

Kirjaa alla olevaan taulukkoon, miten omat pelimerkkisi jakautuvat neljälle eri elämänaalueelle.

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

Vaihe 3.

Pohdi seuraavaksi, miten haluaisit aikasi ja energiasi jakautuvan eri elämän osa-alueille. Mitä asioita haluaisit tehdä enemmän? Tai mitä haluaisit tehdä vähemmän?

Lopuksi jaa pelimerkit kuten haluaisit niiden elämässäsi jakautuvan. Voit myös miettiä, mitä pitäisi tapahtua, että tavoitteesi toteutuisivat. Entä mitä voisit itse tehdä tavoitteidesi toteutumiseksi?

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