

Merkityksellinen elämä

Valitse ensin jokin aikaväli jota tässä nykyisessä elämäntilanteessasi tuntuu tarpeelliselta pohtia: vuosi, 5 vuotta tai 10 vuotta.

Laita nyt kello soimaan 15 minuutin kuluttua. Kirjoita teksti, joka kuvaa mahdollisimman tarkasti elämäsi valitun aikavälin päästä, jos kaikki menisi hyvin ja toiveittesi mukaan. Missä asut? Millaista työtä teet? Miten vietät vapaa-aikaa? Keitä muita elämäsi kuuluu? Missä taidoissa olet kehittynyt? Miten voit ja jaksat? Mihin panostat aikaasi, rahaasi tai energiaasi?

Lopeta kirjoittaminen, kun 15 minuuttia on kulunut. Älä lue tekstiä uudelleen vaan siirrä se pöytälaatikkoon odottamaan 1-3 päivän ajaksi!

Merkityksellinen elämä

Palaa kirjoittamaasi tekstiin 1-3 päivän kuluttua. Oletko edelleen samaa mieltä kaikista yksityiskohdista? Laita kello soimaan 15 minuutin kuluttua. Kirjoita uusi teksti, johon muutat tarvittavat yksityiskohdat:

Lopeta kirjoittaminen, kun 15 minuuttia on kulunut. Jätä tekstisi jälleen lepäämään muutamaksi päiväksi.

Merkityksellinen elämä

Anna tämän uudenkin tekstin levätä vielä 1-3 päivää. Lue sen jälkeen molemmat tekstit. Oletko edelleen samaa mieltä? Laita kello soimaan 15 minuutin kuluttua ja kirjoita vielä viimeinen, kolmas teksti, johon tarvittavat yksityiskohdat on muutettu.

Nyt sinulla on kolme tekstiä ja eräänlainen keskiarvo siitä, mitä tulevaisuudelta toivot ja odotat, ja millaista on sinulle merkityksellinen arki.

Merkityksellinen elämä

Näiden kolmen tekstin perusteella, löydätkö 3 sellaista keskeistä teemaa tai arvoaluetta, jotka nousevat esille? Tällaisia voivat olla esimerkiksi työpaikka toivomaltasi alalta, jatko-opinnot, perheen perustaminen, terveenä pysyminen tai mahdollisuus auttaa muita ihmisiä.

Mitä keskeisiä teemoja löysit?

1. _____
2. _____
3. _____

Pohdi vielä kutakin teemaa kohti ainakin yksi sellainen teko, jonka voit tehdä jo tänään, ja joka vie sinua kohti toivomaasi suuntaa.

1. _____
2. _____
3. _____

Vastaavasti yritä keksiä myös vähintään yksi sellainen teko, joka veisi sinua tästä suunnasta poispäin.

1. _____
2. _____
3. _____

Olet nyt tehnyt koko harjoituksen! Toivottavasti siitä oli sinulle hyötyä omien arvojen kirkastamisessa ja suuntautumisessa kohti merkityksellistä elämää.