



## AARREKARTTA UNELMIIN

Tarvitset: Kirjoituspaperia, kynän tai värikyniä, erilaisia lehtiä, joista voi leikata kuvia, sakset, kartonkia (tms. paperia) ja liimaa.

Tässä tehtävässä pääset listaamaan mieleesi pulpahtelevia unelmien aihioita – täysin ilman itsekritiikkiä! Ennen tehtävän tekoa voi olla hyödyksi hiljentyä hetkeksi ja tehdä vaikkapa läsnäoloharjoitus (ks. esim. oivamieli.fi), jotta tavoitat unelmasi paremmin.

1. Anna itsellesi 10 minuuttia aikaa ja kirjoita paperille niin monta unelmaa kuin keksit. Voit pohtia asioita eri näkökulmista: fyysistä puolta, henkisiä tavoitteita, sydämen asioita, mielenkiinnonkohteita, tarpeellisia tavaroita ja elämäntapaa.
2. Valitse näistä unelmista viisi tärkeintä ja ympyröi ne.
3. Kirjoita seuraavaksi sivun mittainen tarina siitä, millaista elämäsi on sitten, kun olet kaikki nuo unelmasi toteuttanut. Minkälainen on elämäntilanteesi? Millainen ihminen sinä olet? Miltä sinusta silloin tuntuu?
4. Leikkaa tai revi lehdistä näihin unelmiin liittyviä kuvia. Valitse vain sellaisia kuvia, jotka todella merkitsevät sinulle sellaista elämää, jota tuskin maltat odottaa!
5. Liimaa kuvat kartongille tai rakenna niistä muutoin kollaasi valitsemallesi alustalle.
6. Laita aarrekartta unelmistasi näkyvälle paikalle, josta voit ihailla sitä mahdollisimman usein. Tällöin alitajunta alkaa työstää asioita ja päädyt useammin niiden äärelle. Voit ottaa aarrekartastasi myös valokuvan ja laittaa sen vaikka kännykkääsi taustakuvaksi. Usko unelmiesi toteutumiseen. Asioiden eteen on kuitenkin tehtävä töitä, ja asioiden on myös annettava tapahtua.

Lähde: Herlevi, Marjaana – Ståhlberg, Leena: 2017. Omannäköinen elämä. Näin teet hyviä valintoja. PS-kustannus.