



MERKITYKSEN KOKEMINEN

Kun ihminen tekee itselleen merkityksellisiä asioita, hän kukoistaa. Tunne oman elämän merkityksellisyydestä on olennainen osa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Siihen liittyy omien kiinnostuksen kohteiden löytäminen, arvojen tunnistaminen ja niiden mukaan eläminen. Myös itsetunto, optimismi ja kyky toipua vastoinkäymisistä tukevat kukoistamista ja kokemusta asioiden merkityksellisyydestä.

Tehtävä:

Merkityshyrrä

Kirjoita yhdellä tai kahdella lauseella omat ajatukseti kuhunkin hyrrän kohtaan. Tehtävän tarkoitus on selkiyttää sinulle, mitkä asiat ovat itsellesi merkityksellisiä ja tärkeitä ja miten ne liittyvät omaan elämääsi.

ARVOT: Elämäni tärkeimmät asiat.

VISIO: Unelmani paremmasta maailmasta.

ROHKEUS: Se mitä tekisin, jos en pelkäisi.

FOKUS: Taito, jonka harjoittaminen tuottaa minulle iloa.

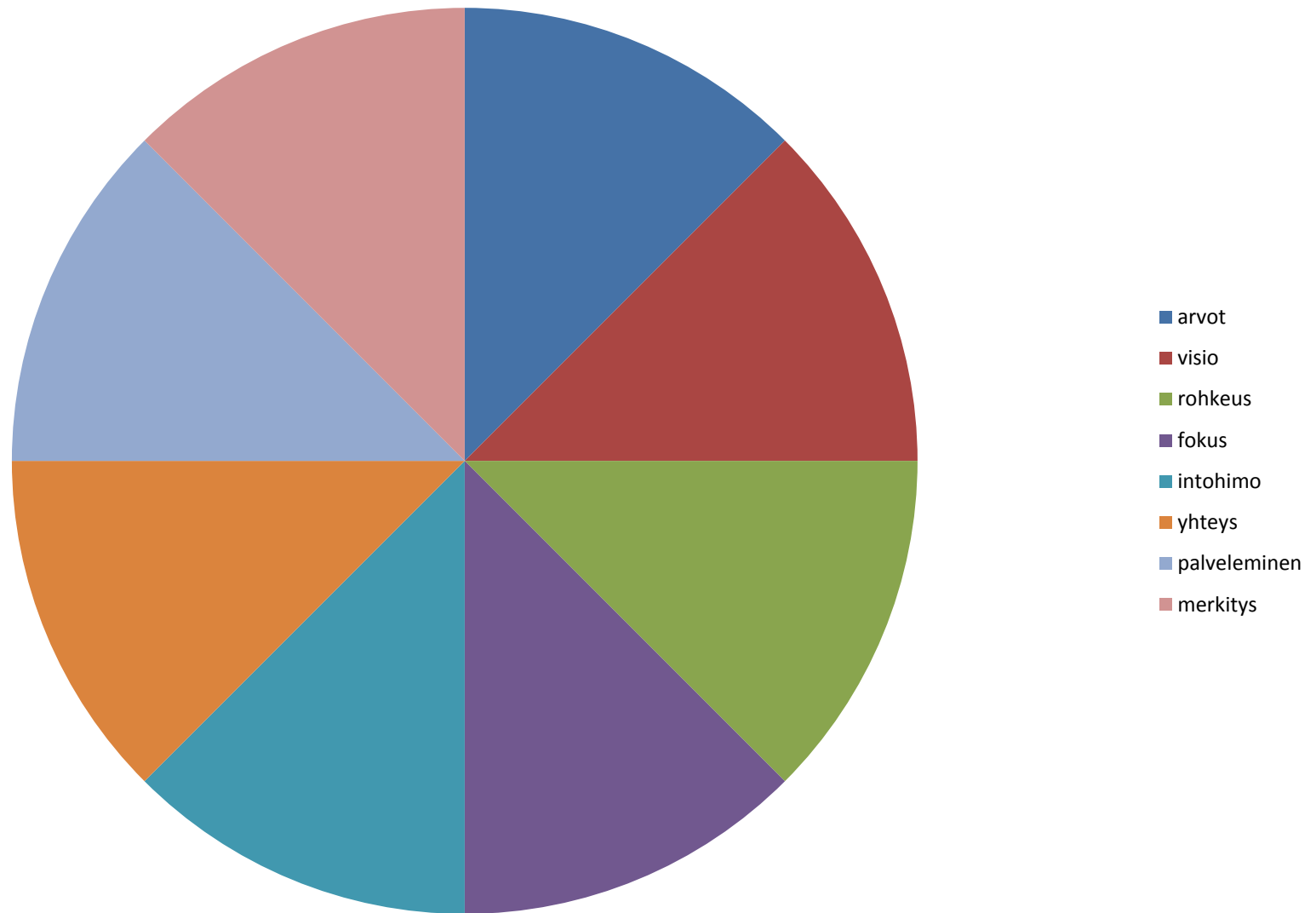
INTOHIMO: Asia, jonka tekemisessä olen elementissäni.

YHTEYS: Tapa, jolla voin kohdata ihmiset ja luoda heihin yhteyden.

PALVELEMINEN: Tekeminen, jonka kautta voin palvella muita.

MERKITYS: Itseäni suurempi asia, johon haluan kuulua.

MERKITYSHYRRÄ



Lähde: Tukiainen, Maaretta (2016): Hyvän mielen taidot. PS-kustannus.