

Mitä kuuluu?  
&  
*”kirje itselle”*

---

24.4.2020

VERTAISTUKEA KERRAN VIIKOSSA



VALKKUKAHVILA



# Mitä meille tänään kuuluu?

Onko sinulla kysymyksiä muille kahvilan vieraille?

## Toiveita keskusteluihin jatkossa

- Miten suunnitelmallisuutta on toteutettu nyt? Mikä kausi on nyt meneillään? yms.
- Epäonnistumisista eteenpäin pääsy – miten pettymysten yli päästään?

Tulossa toukokuussa.

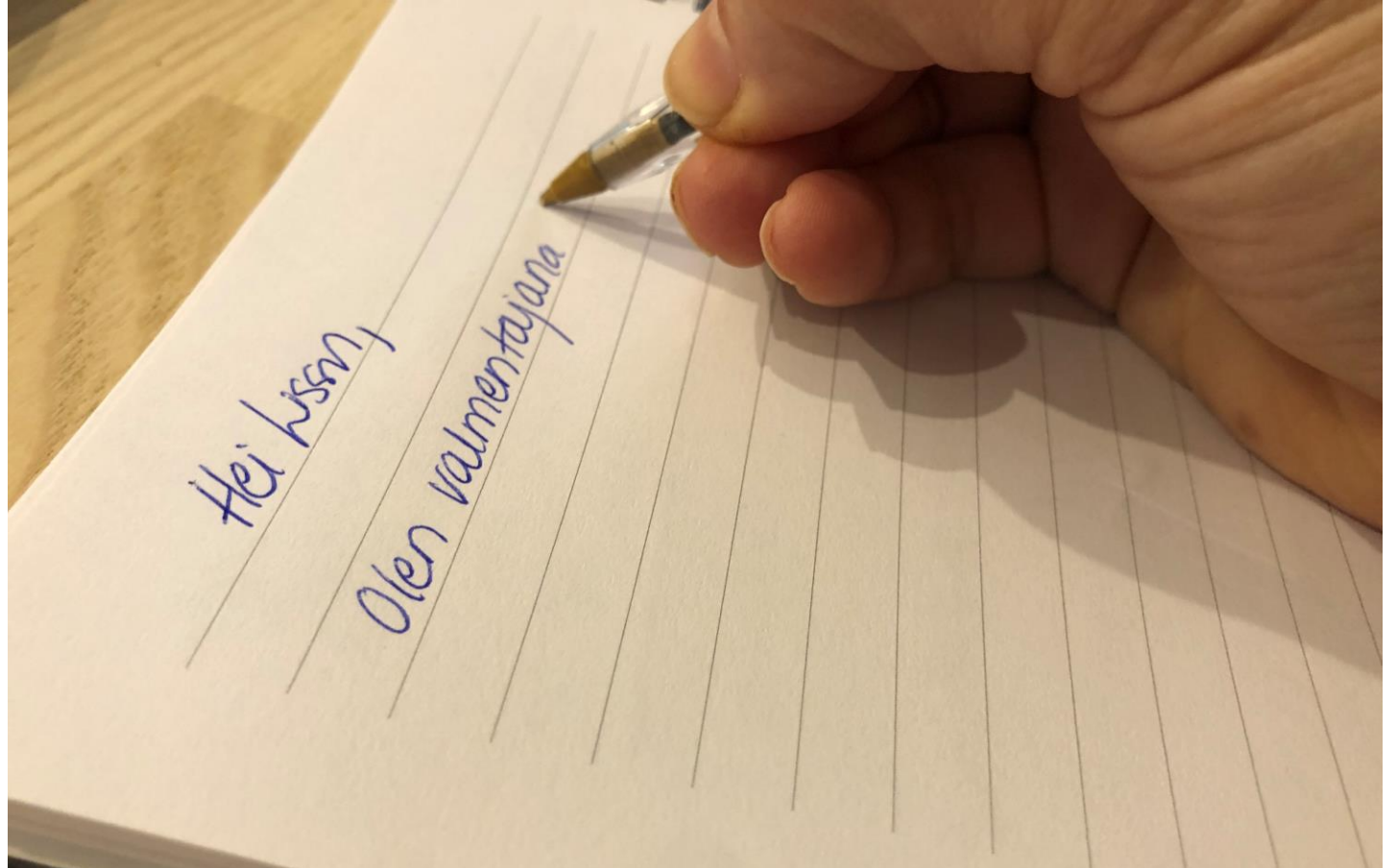
## Kirje itselle - työkalu

- Kirjeen tarkoitus on täsmentää, mitä nyt ajattelet, toivot ja tunnet – kirje on tilannekuvaus tähänastisesta ja ...
- Toivekuvaus tulevasta - Haaveilu on ensimmäinen askel kohti tulevaisuutta
- Se mihin alamme kiinnittää huomiota, kasvaa: kiinnitämmekö huomiota epäonnistumisiin ja pulmiin vai unelmiin ja siihen kaikkeen, mikä toimii?

## Kirjeen aloitus

Hei, \_\_\_\_\_.

- Olen \_\_\_\_\_, asun \_\_\_\_\_, työskentelen \_\_\_\_\_
- Korona-aika on vaikuttanut siihen, että \_\_\_\_\_
- Tämä aika on tuntunut minusta \_\_\_\_\_
- Millaista arkeni oli ennen poikkeusaikaa \_\_\_\_\_
- Viihdyinkö aiemmassa normaaliarjessani?  
\_\_\_\_\_



## Pohdi kirjeessäsi seuraavia asioita:

- Mitä ajattelet työstäsi seurassa?
- Mitkä asiat tekevät sinut onnelliseksi?
- Missä asioissa olet hyvä?
- Missä haluaisit olla parempi?
- Mitä ystävyys merkitsee sinulle? Oletko jollekin merkittävä/tärkeä henkilö?
- Tuntuuko sinusta, että lähipiirisi ymmärtää sinua? Toivoisitko heiltä jotakin tukea tai heidän toimivan toisin?
- Mitä terveisiä lähettäisit itsellesi parin vuoden päähän?

## Jatka lauseita...

Tällä hetkellä...

Minulle iloa tuo...

Usein pelkään...

Minua ärsyttää...

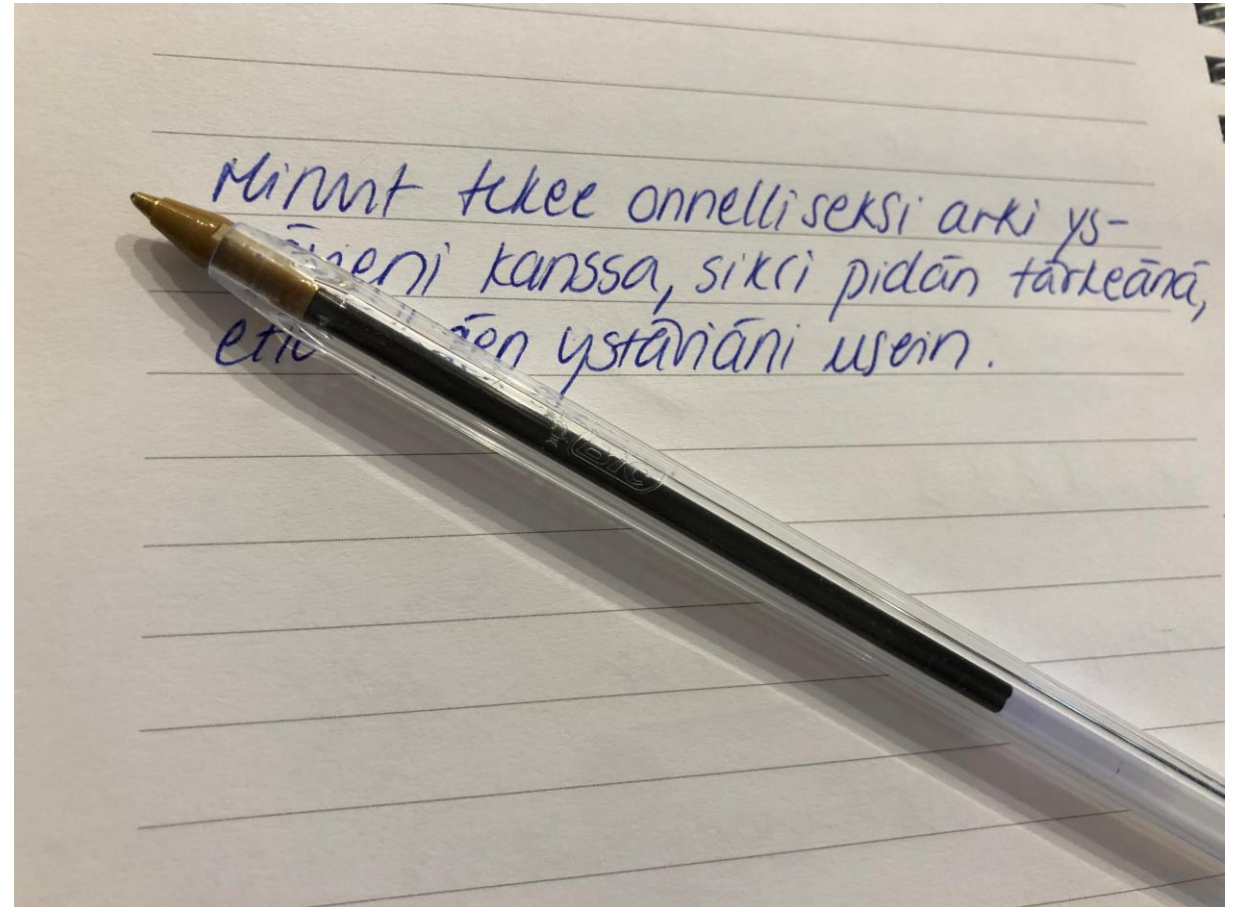
Olen oppinut...

Olen ylpeä itsestäni, kun...

Osaan hyvin...

Olen sellainen ihminen, joka...

Tulevaisuudessa...



## Lopuksi kiitos (itsellesi)

- Mistä haluaisit kiittää itseäsi? Entä muita?
- Kirjoita vielä tsemppiterveinen itsellesi

Ja sitten...taita paperi kuoreen tai tallenna kirjeesi koneelle tai lähetä itsellesi sähköpostia.

➤ Lue kirje vasta vuoden tai parin päästä.

Mutta mieti jo nyt,

- mitä kirjeen kirjoittaminen sinulle merkitsi?
- Tuliko jostakin asiasta sellainen tunne, että siihen on hyvä tarttua jo nyt? Esim. huomioida omaan hyvinvointia ja jaksamista tai kiittää kavereita.
- Tuliko sinulle yllätyksiä?



## Seuraavat valkkukahvilat

- [Ke 29.4 klo 13-14](#)
- [To 7.5 klo 15:30-16:30](#)
- [To 14.5 klo 9-10](#)

