

AARREKARTTA



Tavoitteena unelmointi ja motivaation ylläpito.

Tarvitset: kirjoituspaperia, kynä, värikyniä, erilaisia lehtiä, joista voi leikata kuvia, sakset, kartonkia ja liimaa. Lisäksi voit tulostaa myös netistä voimisteluun liittyviä kuvia (joita ei tavallisista aikakauslehdistä löydä).

Tässä AARREKARTTA-tehtävässä voitte jokainen ylläpitää unelmia ja haaveilla isosti. Jokainen aarrekartan tekijä pääsee listaamaan itselleen mieleen tulevia asioita. Lopussa on hyvä näyttää myös omille ryhmäläisille aarrekartat ja kertoa niistä jotakin. Ääneen kerrottuna omat unelmat tulevat selkeimmiksi ja konkreettisemmiksi. Voit voimaantua myös itse, kun kuuntelet toisten tarinoita unelmista.

Työstö:

1. Anna aikaa 10min pohtimiselle ja asioiden listaamiselle. Kirjoita unelmia urheilusta, muusta arjesta, tulevaisuudesta, harrastuksista, matkustamisesta, elämäntavasta, fysiikasta ja sydämen asioista.
2. Valitse näistä unelmista 5-6 houkuttelevinta ja ympäröi ne.
3. Kirjoita lyhyt tarina, siitä millaista elämäsi olisi, jos kaikki unelmasi toteutuisivat? Miltä sinusta silloin tuntuisi? Millainen olisit?
4. Selaa lehtiä ja etsi kuvia, jotka kuvaavat unelmaasi. Voit leikata kuvia, tekstiä ja kirjaimia. Malta etsiä itseäsi innostavia kuvia.
5. Ota seuraavaksi iso kartonki ja liimaa valitsemasi kuvat kollaasiksi. Ota lopuksi myös kuva omasta kollaasista ja voit tehdä siitä sinulle esim. taustakuvan kännykkääsi.
6. Jaa kuva myös ryhmällesi etäpalaverissa tai wapissa ja kertokaa hieman kuvistanne edes osittain. Kaikkia salaisia unelmia ei tarvitse kaikille kertoa, mutta on hyvä kertoa edes jostakin unelmasta.
7. Jätä oma kollaasisi näkyvälle paikalle kotiisi, jotta voit katsoa sitä usein, jolloin alitajuntasi alkaa työstämään unelmasi ja olet valmiimpi ponnistelemaan niiden eteen.
8. Muista, että työtä unelmien eteen pitää tehdä!

Innostavia hetkiä unelmointiin!