



Narratiivinen harjoitus

Jaetaan kaikille paperi ja kynä. Mieti jokin elämäsi, hyvinvointiasi ja/tai työssä jaksamistasi haittaava asia. Kerrotaan, ettei asiaa tarvitse missään vaiheessa kertoa muille. Anna sille uusi nimi. Annetaan esimerkki aiheesta ja sen uudesta nimestä. Kirjoita Nimi paperiisi. Otetaan ylös kaikki annetut nimet (esim. osallistujien nimilistaan).

Esitetään kysymykset, joihin jokainen kaikessa rauhassa vastaa kirjoittamalla vastauksen paperiinsa. Jokaisen kysymyksen jälkeen muutamalta ryhmäläiseltä kysytään asian uuden nimen avulla, mitä he vastasivat kysymykseen. Esim. "Mitä "myrsky" saa sinut tekemään Liisa?" Jokainen saa halutessaan vastata.

- Mitä "se" saa sinut tekemään?
- Mihin se houkuttelee sinua?
- Mitä se estää elämässäsi?
- Mitä se merkitsee sinulle?

tämän paperin saa halutessaan repiä

Jaetaan uusi paperi.

- Mitä olet jo tehnyt toisella tavalla kuin mihin "se" on houkutellut?
- Mitä se merkitsee/merkitsi sinulle, kun toimit toisin?
- Mitä, jos asiat olisivat niin kuin toivoisit, mitä se merkitsee sinulle?
- Ketkä eivät yllättyisi ollenkaan, jos asiat olisivat niin kuin toivoisit?