

Arjen tehtäväosio



Valokuvaus

- Ota viitenä päivänä vähintään yksi kuva haluamastasi jokapäiväiseen arkeesi liittyvästä asiasta. Valitse lopuksi yksi kuva, josta kirjoitat runon tai muun lyhyen kirjoituksen pohtien siinä tämän valitun asian merkitystä omassa arjessasi.
- Ota viisi kuvaa, jotka kuvastavat sinun tämänhetkistä arkeasi mahdollisimman hyvin. Mistä asioista arkesi koostuu ja mitkä asiat arkeasi värittävät. Ota tämän jälkeen kolme kuvaa siitä, mitä toivoisit enemmän arkeesi ja kolme kuvaa, jotka kertovat mitä sinun toivomiesi asioitten saavuttaminen sinulta vaatisi.



Sanataide

- Kirjoita viitenä päivänä viiden minuutin ajan ajatuksenvirtaa kirjoituksia juuri sen päivän tapahtumista. Aina viiden minuutin kirjoituksen jälkeen tarkastele kirjoittamaasi tekstiä ja ympyröi sieltä arkeasi voimaannuttavia yksittäisiä sanoja tai virkkeitä ja kirjoita ne erilliselle paperille. Viiden päivän jälkeen työstä erilliselle paperille poimimistasi sanoista/virkkeistä itsellesi voimataulu.
- Asetu hetkeksi oma elämäsi ulkopuoliseksi tarkkailijaksi ja kirjoita ikään kuin tarkkailijan roolista käsin siitä, millaista sinun elämäsi ja arkesi on. Ota kirjoituksessa huomioon arki mahdollisimman monelta kantilta huomioiden eri tekijöitä, jotka vaikuttavat elämääsi kokonaisuutena. Toisessa vaiheessa lue valmiiksi kirjoittamasi teksti ja kirjoita itsellesi kirje, jossa pohdit, kuinka voisit auttaa kuvitteellisen tarkkailijan kuvaamaa arkea tehden siitä parempaa. Mitä tekijöitä voisi olla enemmän, millaista apua näet arjen mahdollisesti tarvitsevan? Rohkaise ihmistä arjessaan ja luo häneen uskoa. Vai onko sinun syytä olla jopa hivenen ankara ja antaa kehotuksia, jotka olisi mahdollista toteuttaa?



Kuvataide

- Ota jokaisena päivänä pieni hetki sinulle parhaiten sopivana aikana, jolloin joko, piirrät, maalaat, muovaillet tai askartelet tunteuksiasi tai ajatuksiasi omasta arjestasi ja siihen liittyvistä asioista vapaana tajunnanvirtana. Mitkä asiat tuottavat sinulle iloa? Mitä asioita kaipaavat elämääsi? Millaisia arkisia unelmia sinulla on? Dokumentoi tuotoksesi haluamallasi tavalla.
- Piirrä tai maalaa sinun arkeesi liittyvistä asioista teoksia, joihin koitat vangita näiden asioiden merkitystä arjessasi.
- Piirrä tai maalaa oman arkesi vaakakuppi. Toisella puolella on elämääsi iloa tuovat asiat ja toisella puolella arkeesi painolastia lisäävät asiat. Missä suhteessa näet näiden asioiden arjessasi olevan?



Musiikki

- Suunnittele omaa arkeasi kuvaava levynkansi. Miltä se näyttäisi? Millaisia nimiä kappaleilla olisi? Millaista musiikkia arkesi soisi? Olisiko se humpmaa, rockia vai kenties kaihoisia balladeja?
 - Etsi kappaleita, jotka auttaisivat sinua....
 - Energian saannissa
 - Rentoutumisessa
 - Nukahtamisessa
 - Keskittymisessä
 - Eri tilanteissa, joissa koet, että tarvitset musiikkia.
- Listaa kappaleiden nimet ja esittäjät, jotta niihin voidaan palata myöhemmin.