

Hyvinvoinnin tehtäväosio



Valokuvaus

- Ota viitenä päivänä vähintään yksi kuva haluamastasi kohteesta. Kohteen tulee kuvastaa jotain sellaista hyvinvointia lisäävää tekijää elämässäsi, jota kaipaisit lisää elämääsi. Valitse lopuksi yksi kuva, josta kirjoitat runon tai muun lyhyen kirjoituksen, jossa pohdit omaa hyvinvointiasi.
- Ota viitenä päivänä vähintään yksi kuva päivässä, joka kuvastaa sinun omaa hyvinvointiasi tukevia asioita arjessasi. Dokumentoi kuvat.



Sanataide

- Illalla ennen nukkumaan menoa kirjoita sinulle mieleisessä paikassa muutama rivi siitä, mihin asioihin olet tyytyväinen tässä päivässä. Missä onnistuit hyvin tai mistä tunnet kiitollisuutta? Mikä teki sinut iloiseksi tai sai sinut hymyilemään? Keskity vain positiivisiin asioihin, ne voivat olla pieniä tai suuria, näkymättömiä tai näkyviä. Kirjoita vähintään neljänä päivänä viikossa.
- Valitse sinulle mieleisiä paikkoja, joista tunnet saavasi voimaa. Mene niihin paikkoihin ja kirjoita niistä lyhyt kuvaus, joissa kerrot lukijalle mahdollisimman tarkkaan siitä, millaisesta paikasta on kyse. Valitse vähintään neljä paikkaa viikon aikana.



Kuvataide

- Maailma ympärilläni. Tarkastele elinympäristöäsi ja valitse siitä viisi erilaista sinulle tärkeää ja hyvinvointiasi tukevaa asiaa tai esinettä ja tee niistä lyijykynäpiirroksia.
- Kuvaa tai piirrä viisi sinulle merkittävää paikkaa, jotka lisäävät sinun jokapäiväistä hyvinvointia tai tuottavat sinulle iloa, turvallisuuden tunnetta tms.



Musiikki

- Valitse viisi sellaista kappaletta, tai musiikin tyyliä, jotka koet voimaannuttaviksi elämässäsi.
- Mieti millainen musiikki tuo sinulle: - rentoutuneen olon, - energisen olon, - voimakkaan olon tai - rauhallisen olon? Kirjaa ylös ja valmistaudu esittelemään valitsemasi kappaleet ja kertomaan millaiseksi ne olosi tekevät.