

Kuka minä olen?

Identiteetin pohtiminen on tärkeää oman mielen hyvinvoinnin kannalta – se kertoo sinulle, kuka olet. Identiteettiin liittyy myös erilaiset roolit, joita elämässämme on, kuten vaikka opiskelija, kaveri tai sisko.

Omien roolien tunnistaminen auttaa hahmottamaan, miten monenlaisia piirteitä sinussa on. Saatat esimerkiksi olla perheessä vetäytyvämpi ja kavereiden keskuudessa enemmän äänessä. Kun tutustut itseesi, opit myös ymmärtämään, miksi toimit eri tilanteissa eri tavoin ja mitä tarvitset voidaksesi hyvin.

OHJEET

Täytä otsikoiden alle ajatuksia itsestäsi.
Kuka sinä olet?

Luonteeltani olen...

Minussa on erityistä...

Minua kiinnostaa...

Minulle on tärkeää...

Roolini...