# SELMA-oma-apuohjelma

Voit kirjata tehtäviä tälle lomakkeella ja tulostaa tai tallentaa ne omalle koneellesi. Vaihtoehtoisesti voit käyttää kirjaamiseen mitä tahansa paperia, vihkoa tai tietokonetta itsellesi parhaiten sopivalla tavalla.

Voit kirjoittaa sen verran kuin hyvältä tuntuu. Älä välitä kielioppisäännöistä tai muista kielellisistä asioista kirjoittaessasi. Tärkeintä on, että annat itsesi kirjoittaa vapaasti niistä tuntemuksista, mitä vaikea elämäntilanne on sinulle aiheuttanut. Tavoitteena on, että yhden viikon aikana vastataan yhden istunnon kysymyksiin.

## Istunto 7

### TEHTÄVÄ 33

Valitse yksi tai pari sinulle tärkeää asiaa. Minkälaisia asioita nämä ovat? Mikä näissä asioissa on todella tärkeää? Miten nuo asiat kuvastavat sitä, mitä elämässäsi arvostat?

### TEHTÄVÄ 34

Koetko, että arvosi ovat muuttuneet kohtaamasi elämäntilanteen seurauksena? Minkälaisia arvoja sinulla oli ennen ja miten ne ovat muuttuneet tai onko niiden rinnalle tullut uusia arvoja?

### TEHTÄVÄ 35

Koetko, että vaikea elämäntilanne on vaikuttanut siihen, minkälaisia asioita haluat elämässäsi tavoitella? Jos niin, miten? Mitä haluaisit elämässäni juuri nyt tavoitella? Minkälaisia arvoja tavoitteiden takaa löytyy? Eli mikä näissä tavoitteissa on todella tärkeää?

### TEHTÄVÄ 36

### Valitse jokin elämänarvosi. Miten tämä arvo näkyy teoissasi ja käyttäytymisessäsi*?*

### TEHTÄVÄ 37

Jos koet olevasi tyytymätön siihen, miten elät elämääsi, minkälaiset asiat estävät sinua elämästä sellaista elämää kuin haluat? Ovatko nämä oman mielesi sisäisiä vai olosuhteisiin liittyviä esteitä? Minkälaisia asioita voit tehdä, jotka auttaisivat sinua näiden esteiden kanssa?

### TEHTÄVÄ 38

Mistä sinä unelmoit? Minkälaiset asiat tuottavat sinulle iloa ja mielihyvää?