



5. Igapäevaelu

Minevik

1. Mis oli sinu esimene töökoht ja millised mälestused sulle sellest töökohast meenuvad?
2. Mis oli sinu lapsepõlve või noorusaja lemmikhobi?
3. Millised mälestused on sul oma esimesest kodust? Mis oli sinu jaoks kodus eriline?
4. Kas sul oli mõni tähelepanuväärne õpetaja või mentor, kes su elu positiivselt mõjutas?

Olevik

1. Millised on sinu igapäevased rutiinid ja mis osa sellest sulle eriliselt rõõmu pakub?
2. Mida hindad oma igapäevaelus kõige rohkem?
3. Kuidas hoiad praegu ühendust sõprade ja perega ning oma sotsiaalseid suhteid laiemalt?
4. Milline on sinu praegune päevarütm?

Tulevik

1. Kas plaanid tulevikus kolida või kuidagi oma elukorraldust muuta?
2. Milline on sinu liikumine ja reisimine tulevikus?
3. Kas plaanid teha tulevikus vabatahtlikku tööd või osaleda mõnes ühiskondlikus tegevuses?
4. Kas plaanid osalemist kohalikel üritustel või eri huviringides?

Ülesanne

1. Tee oma elu kohta ajajoon, märkides ära mineviku, oleviku ja tuleviku.
2. Joonista ajajoon füüsiliselt paberile või tee see digitaalselt.
3. Kirjuta ajajoonele olulised sündmused, mälestused ja kogemused läbi aegade.
4. Mõttele ja lisa ajajoonele oma tulevikuplaanid ja soovid.
5. Milliseid kogemusi tahaksid veel kogeda, mida õppida või saavutada?

5. Igapäevaelu

Ülesanne

Vali kolm asja, mis on jäänud kasutuks või kasutamata. Need võivad olla näiteks riideesemed, kööginõud või dekoratiivesemed.
Kirjelda iga eseme tausta:
Räägi või kirjuta iga valitud asja kohta lühike kirjeldus. Kuna ja kust sa selle asja ostsid? Mis oli asja esmane mõte või kasutuseesmärk? Miks sa seda asja enam ei kasuta?

Mõtles igale asjale välja oma lugu.
Saad näiteks rääkida, milleks asju kasutati või mida nad tahaksid oma elust jutustada.
Mõtles asjadega seotud tunnete.
Miks sa neid asju alles hoiad? Kas asjadel on sinu jaoks emotsionaalne side, kas nad meenutavad mõnda nostalgilist hetke või on asja alles hoidmiseks mõni muu põhjus?
Kujunda asjadele uus elu.
Mõtles, kuidas saaksid asjade kasutusaega pikendada või anda neile uus elu. Kas asju on võimalik taaskasutada, annetada või neid kasulikumaks muuta?

Refleksiooniülesanne

Aruta koos paarilisega, mida olete oma minevikust õppinud ja kuidas mõjutab minevik te tänapäevaelu.
Mõelge ka sellele, mida tulevikult ootate ja kuidas saate oma elu edasi planeerida.

1.

Olulised naabrid

Mõtles oma kolme naabri peale, kes on sinu elu erinevatel aegadel sulle olulised olnud. Need võivad olla näiteks naabrid lapsepõlvkodust, naabrid praeguses elukohas või mujalt.

Kirjelda lühidalt igat naabrit.

Mida sa neist mäletad, mis oli eriline või meelde jääv?
Millised olid naabrite omadused või kuidas nad sinu elu mõjutasid?
Mõtles sellele, mida oled naabritelt õppinud.

Kas vestlused naabritega või naabrite teod on avaldanud mõju sinu väärtusmaailmale, oskustele või ellusuhtumisele?

Rakenda muutatusi

Mõtles põhjalikult oma kodule ja tee nimekiri tööd, mida sa pole ammu teinud. Nimekirjas võib olla näiteks toa koristamine, vanade riiete sorteerimine või mõni muu unarusse jäänud töö.

Vali nimekirjast üks konkreetne töö, mille järgmisel vabal hetkel ära teed.

Mõtles tööst kui seiklusest. Kujuta ette, et lõpetamata tegevus on seiklus ja sina oled superkangelane, kes selle ära teeb. Anna tööle nimi ja mõtles sellega seoses põnev lugu. Võid tööd kutsuda näiteks "suureks koristusseikluseks" või "riidekapi vallutamiseteks".

Jaga töö väiksemateks osadeks ja planeeri, mida sul töö tegemiseks vaja läheb. Selline töö jaotamine osadeks muudab selle tegemise kergemaks.

Mõtles välja väike preemia, mida saad endale lubada peale töö tegemist. Preemiaks võib olla näiteks mõnus logelemishetk, maitsev suupiste või midagi muud, mis sind motiveerib ja sulle rõõmu pakub.