



2. AIHEEN VALINTA

Aihetta voit alkaa miettiä vaikkapa seuraavien kysymysten avulla.

Mikä juuri sinun elämääsi koskettaa ja miksi? Mitä epäkohtia näet päivittäin? Mistä olet kiitollinen? Kuka on suosikki-ihmisesi/eläimesi ja miksi? Mitä ilman et voisi elää ja miksi?

Aihe voi olla hyvinkin arkipäiväinen, kunhan sinulla on jotain sanottavaa siitä.

Aloittaa voit vaikka niin, että kirjoitat ylös paperille listan siitä, mitä olet päivän aikana tehnyt ja nähnyt. Viereen voit kirjoittaa, miltä nämä asiat sinusta tuntuivat. Näin voit kartoittaa sitä, mitkä asiat herättävät sinussa ajatuksia. Kun listasta nousee jokin asia esille, ryhdy syventämään sitä – mitä muuta tästä aiheesta tulee sinulle mieleen?

