



Kosketuksessa Elämään Voimалаusekortit

Käyttöopas

Kosketuksessa elämään Voimалаusekortit auttavat sinua virittämään myönteisyyteen, kuuntelemana omaa itseäsi ja näkemään ympäröivää elämää uusin silmin. Voit käyttää kortteja kotona nostamalla esimerkiksi yhden voimалаusekortit päivittäin. **Jokainen voimалаusekortti sisältää oman merkityksellisen viestin, ohjeen tai ajatuksen.** Tunnustele mitä kortit sinulle kertovat.

Kosketuksessa elämään Voimалаusekortit sopivat hyvin sovellettavaksi ihmisten parissa tapahtuvaan työhön. **Hyödynnä voimалаusekortteja kohtaamisissa niin yksilöiden kuin ryhmien kanssa** ja tuot hetkiin syvyyttä, elämyksellisyyttä, oivalluksia ja iloa.

Kortit soveltuvat käytettäväksi kaikenikäisten kanssa. Kosketuksessa elämään Voimалаusekortit ovat ihana keino opastaa lapsia ja nuoria myönteiseen ajatteluun, itsetuntemukseen ja elämän arvostamiseen. Vanhustyössä kortit palvelevat hyvin elämäntarinoiden ja muistojen läpikäymistä.

Ryhmän tai yksilön kanssa työskentely:

- **Tässä Hetkessä- harjoitus:**
Henkilöitä/henkilöä pyydetään valitsemaan kortti, joka jotenkin puhuttelee tässä hetkessä (kuvan tai tekstin mukaan)
- Purkaminen -> Henkilö kertoo omat kuulumisensa kortin kautta ja sen mitä tämä kortti hänelle kertoo juuri nyt.
- **Vahvuuteni-harjoitus:**
Henkilö valitsee voimалаusekortin mukaisen voimavaran (1-3 korttia), joka on hänellä jo olemassa, sekä kortin jota haluaa itsessään kehittää. Purkaminen ryhmässä tai pari työskennellen.
- **Arvotaan voimалаuse -harjoitus:**
Asetetaan kortit kuvapuoli alaspäin. Pyydä ryhmäläisiä tai yhtä henkilöä nostamaan kortti ilman että näkee mitä kortissa on. Tämän jälkeen henkilö miettii miten voimалаuse voisi liittyä hänen elämään. Purkaminen ryhmässä tai pareittain.

- **Teematyöskentely-harjoitus**

Kosketuksessa Elämään Voimალausekortit ovat jaettu 16 eri teemaan. Jokainen teema sisältää kolme voimალausekorttia. Voit käsitellä yhtä teemaa kerrallaan valitsemalla esille teeman sisältyvät kortit.

Teemat:

Yhteys elämään, kortit 1-3

Yhteys omaan itseen, kortit 4-6

Yhteys toisiin ihmisiin, kortit 7-9

Rakkaus, kortit 10-12

Ilo ja onnellisuus, kortit 13-15

Uudet mahdollisuudet, Kortit 16-18

Hyvinvointi, kortit 19-21

Elämän tarinat, kortit 22-24

Läsnäolo, kortit 25-27

Luonto, kortit 28-30

Rentoutuminen, kortit 31-33

Sadut ja taika, kortit 34-36

Unelmat ja haaveet, kortit 37-39

Luottamus, kortit 40-42

Luopuminen, kortit 43-45

Muistot ja kokemukset, kortit 46-48

- ***Elämäntarinani-harjoitus***

Kehota henkilöitä valitsemaan kortteja jotka jotenkin kuvaavat/puhuttelevat omassa elämäntarinassa olleita asioita. Pyydä henkilöä asettelemaan kortit aikajanelle (lapsuus, nuoruus, työikä, vanhuus). Kortteja voi valita kuvaamaan tulevaisuutta.

Kirjoita voimauttavia positiivisia kokemuksia korttien herättävistä muistoista elämässä. Purku: jaetaan pareittain.

- ***Voimavaraaastettelu-harjoitus***

Parit valitsevat kuvakortit, joka jotenkin puhuttelevat heitä. Miettivät kumpikin miten lause ja kuva liittyy hänen elämään. Toinen haastattelee ja on kiinnostunut siitä miten korttin lause/kuva näkyy parin elämässä tai miten pari toivoisi sen näkyvän elämässään.

- ***Voimavarakuuntelu-harjoitus***

Kumpikin pareista valitsee kortin joka jotenkin puhuttelee tässä hetkessä. Toinen kuuntelee kun toinen kertoo 5min ajan ajatuksiaan kortista. Tämän jälkeen kuuntelija kertoo kertojalle hänen tarinansa (mitä juuri kuulin sinun kertovan). Vaihdetaan osia.