

3. Sosiaalinen verkostoni

Merkitse verkostokaavioon omat ihmissuhteesi. Voit piirtää kuvion erilliselle paperille. Sijoita henkilöt sitä lähemmäksi ympyrän keskustaa, mitä tärkeämpiä he ovat sinulle. Merkitse kauemmas ihmiset, jotka eivät ole sinulle niin tärkeitä. Verkostokaavioon merkittäviä ihmisiä voi olla monia: perhe, sukulaiset, opiskelu- tai työkaverit, ystävät ja muut kaverit. Meille tärkeitä kontakteja voivat olla myös muut kohtaamamme ihmiset, esimerkiksi naapurit tai harrastuksissa tavattavat ihmiset. Voit merkitä kuvioon myös lemmikkieläimet ja ne läheiset suhteet, joita sinulla on ollut aikaisemmin. Jos tuntuu, ettei ole ketään, jonka voisit merkitä kuvaan, niin ajattele ihmisiä, joita kohtaat tai tapaat, joille ehkä hymyilet tai joita tervehdit. Merkitse heidät kuvioon. Voit piirtää toisen kaavion kuvaamaan sosiaalisen verkostosi sellaisena kuin haluat sen olevan kahden vuoden kuluttua.

