

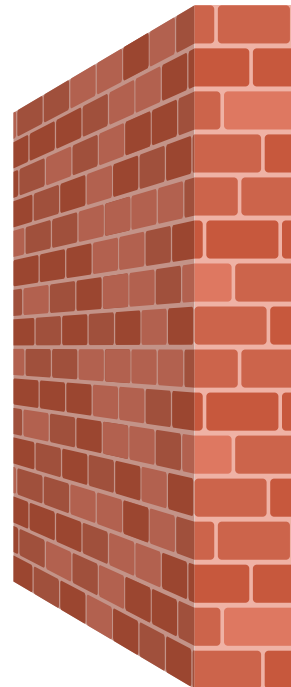
Tiilimuuriharjoitus*

KIVUT, mutta myös arjen kiireet ja vaatimukset, johtavat usein siihen, että tulemme tehneeksi kompromisseja ja luopuneeksi meille tärkeistä harrastuksista ja tekemisestä. Ajan kuluessa tämä kasvattaa ikään kuin muurin meidän ja meille iloa ja virtaa tuottavien asioiden välille.

MITÄ ASIOITA sinun kannattaisi palauttaa/lisätä arkeesi? Millainen liikunta tuottaisi sinulle mielihyvää? Mistä olet nauttinut aiemmin? Mistä saattaisit nauttia jatkossa? Miten nämä asiat vievät sinua kohti tavoitteitasi? Mitä tekisit, jos kipu olisi sinulle vähemmän ongelma?

- 1** Kirjoita kuvaan muurin oikealle puolelle kaikki sellaiset asiat, joiden tekemisestä nautit, mutta joita et ole päässyt tekemään.
- 2** Mitä sellaisia asioita arjessasi jo on mielestäsi riittävän paljon, joiden tekemisestä nautit. Merkitse ne muurin vasemmalle puolelle.
- 3** Mitkä muurin oikealle puolelle jääneistä asioista kannattaisi tuoda vasemmalle puolelle muuria? Merkitse asiat, jotka koet tärkeimmiksi ympyrällä ja ”vedä” ne viivalla muurin vasemmalle puolelle.
- 4** Merkkää tähdellä se, jonka koet tärkeimmäksi, ja tee suunnitelma siitä, miten saat tätä tekemistä lisättyä arkeesi? Suunnittele ainakin yksi konkreettinen askel (kalenterimerkintä, missä ja milloin, teetkö yksin vai jonkun kanssa...)

ARJESSASI JO OLEVAT ASIAT



ASIAT, JOITA ET OLE PÄÄSSYT TEKEMÄÄN

*Perustuu Helena Mirandan
Ota kipu haltuun -materiaaleihin