

# HYVÄN KIVUNHALLINNAN PÄIVÄKIRJA\*

Päiväkirja viikon kaikille päiville.  
Merkitse numeroilla 1-5 itsellesi sopivin vaihtoehto.  
1 = Ei lainkaan totta, 5 = Totta

TÄNÄÄN	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Koin oloni virkeäksi ja energiseksi							
Monet arjen asiat sujuivat ongelmitta							
En pelännyt kipuja							
Koin onnistumisen tunnetta monessa tekemässäni							
Nauroin makeasti							
Tunsin olevani arvokas ja pidetty ihminen							
Koin liikkumisen iloa							
En tarvinnut tavanomaista enempää kipulääkkeitä							
Tunsin luottamusta tulevaisuuteni suhteen							

\*Perustuu Helena Mirandan  
Ota kipu haltuun -materiaaleihin