RAKENNA OMAT TYÖKALUPAKKISI*

Niihin hetkiin,
kun kipu on pahalla päällä
(jotta saisit olosi siedettävämmäksi odotellessasi kivun rauhoittumista)

Niihin hetkiin,
kun kipu on ”kiltillä” päällä
(jotta olotila pysyisi mahdollisimman pitkään)

Kirjoita omia keinojasi.
Jäävuori on esimerkkinä,
omat keinosi voivat olla ihan muita!

*Perustuu Helena Mirandan
Ota kipu haltuun -materiaaleihin

TULE
Tuki- ja liikuntaelinliitto ry