TOIVO – KRIISISTÄ SELVIYTYMISEN OMA-APUOHJELMA NUORILLE

Kirjoita: Miten reagoin kun on vaikeaa?

Kirjoita itsestäsi lyhyt kertomus, jossa kerrot oman selviytymistarinasi. Ota ulkopuolinen näkökulma ja kerro kokemuksistasi tulevaisuudesta käsin. Aikaa on kulunut nykyhetkestä esimerkiksi kaksi vuotta eteenpäin. Kirjoita itsestäsi yksikön kolmannessa persoonassa, eli esim. *"Hänestä tuntui, että..."*. Kiinnitä erityistä huomiota siihen, minkälaisia asioita kahdessa vuodessa on tapahtunut, jotka ovat auttaneet eteenpäin. Mikäli sinusta tuntuu, ettet halua tehdä tehtävää tai sen tekeminen tuntuu vaikealta, voit jättää sen tekemättä. Jos haluat, voit palata siihen myöhemmin.