



Harjoitus: Itselle tärkeitä asioita

Miksi?

Jos oireet ja niiden tuomat rajoitteet hallitsevat elämää liikaa, voi arki kapeutua. Tämän harjoituksen avulla saat käsityksen siitä, käytätkö tarpeeksi aikaa itsellesi tärkeisiin asioihin.

Kun tiedostat nykytilanteen, voit tehdä tarvittavia muutoksia.

Miten?

Pohdi, millaista elämää haluaisit elää ja miten haluaisit käyttää aikaasi. Kirjoita vastaukset alla oleviin kenttiin.

Mikä on sinulle tärkeää?

Esim. Perhe, onnistumiset töissä, ajan viettäminen luonnossa, yhteisöllisyys.

Mitä haluat elämääsi enemmän? Puuttuuko elämästäsi jotain?

Esim. Haluaisin enemmän aikaa perheen kanssa. Haluaisin kehittää omaa työtäni.

Onko jokin sinulle tärkeä asia jäänyt viime aikoina vähemmälle huomiolle?

Esim. En ole retkeillyt ja ulkoillut luonnossa.