



# Harjoitus: Kokemukset oireista

---

## Miksi?

Tarkastelet ja opit tunnistamaan tulkintoja, joita ole antanut omille oireillesi. Tunnistamalla tulkinnat ja olosuhteet pystyt muokkaamaan niitä.

## Miten?

Pohdi, minkälaisia kokemuksia ja mielikuvia sinulla on terveydestäsi ja oireistasi. Halutessasi kirjoita ajatuksiasi vastauskenttiin.

---

**Minkä asioiden ajattelet aiheuttavan oireitasi?**

**Millaiset asiat pahentavat vointiasi ja voimistavat oireitasi?**