



## Harjoitus: Katse eteenpäin

---

### Miksi?

Se, että sinulla on mielekästä ja myös tulevaisuuteen suuntautuvaa tekemistä, tukee mielen toipumista. Tällöin menneet asiat eivät saa liian suurta painoarvoa mielen ja aivojen käsittelyssä.

### Miten?

Vastaa alla oleviin kysymyksiin joko mielessäsi, muistiinpanoihisi tai alle.

---









- Pалаan harrastukseen
- Pалаa työhön/ opintoihin, tarvittaessa osittain
- Otan yhteyttä tai järjestän tapaamisen, kenen kanssa?
- Ryhdyn jälleen hoitamaan vastuulleni kuuluvaa kotityötä tai tehtävää



