



Harjoitus: Suhtautuminen kipuun

Miksi?

Tässä harjoituksessa opit tunnistamaan sisäistä puhettasi ja suhdettasi kipeään kehonosaan.

Miten?

Vastaa alla oleviin kysymyksiin joko mielessäsi tai kirjoittamalla.

Miten puhut kipeästä kehon osasta ja kivusta itsellesi ja muille?

Onko puhetapasi myötätuntoinen vai huomaatko olevasi taistelussa kipeää kehonosaa vastaan? Miten se vaikuttaa hyvinvointiisi?



