Harjoitus: Tärkeiden asioiden palauttaminen elämään

Miksi?

Harjoituksen tarkoituksena on pysähtyä pohtimaan itselle tärkeitä asioita, ja niiden toteutumista tällä hetkellä omassa elämässä.

Miten?

Pohdi alla olevia kysymyksiä. Voit kirjoittaa vastaukset alle, muistiinpanoihisi tai pohtia niitä mielessäsi.

Millaisia asioita sinulta jää tekemättä tällä hetkellä kivun takia, jotka ovat olleet sinulle aiemmin tärkeitä?

Voit palata miettimään edellistä Omat arvoni -harjoitusta. Oletko luopunut joistain itsellesi tärkeistä periaatteista tai toiminnasta kivun vuoksi? Oletko luopunut tavoitteistasi välttääksesi lisäkärsimystä?

Jos kipu ei rajoita tekemistäsi, pysähdy pohtimaan, mikä on auttanut sinua pysymään kiinni tärkeissä tekemisissäsi.

Onko tämä jotain, mitä voisit hyödyntää myös niissä asioissa, joissa huomaat, että kipu rajoittaa sinua? Miten voisit hyödyntää taitoasi jatkossakin?

Mitä tekisit, jos et kamppailisi kivun kanssa tai kipu ei olisi enää ongelmasi?

Minkä pitäisi muuttua, että voisit tehdä tärkeitä asioita kivusta huolimatta?

Mitkä näistä asioista on sellaisia, joihin voisit itse vaikuttaa?

Mitä sinun pitäisi sietää tai osata, jotta voisit tehdä tärkeitä asioita kivusta huolimatta? Mikä voisi mahdollistaa nämä?