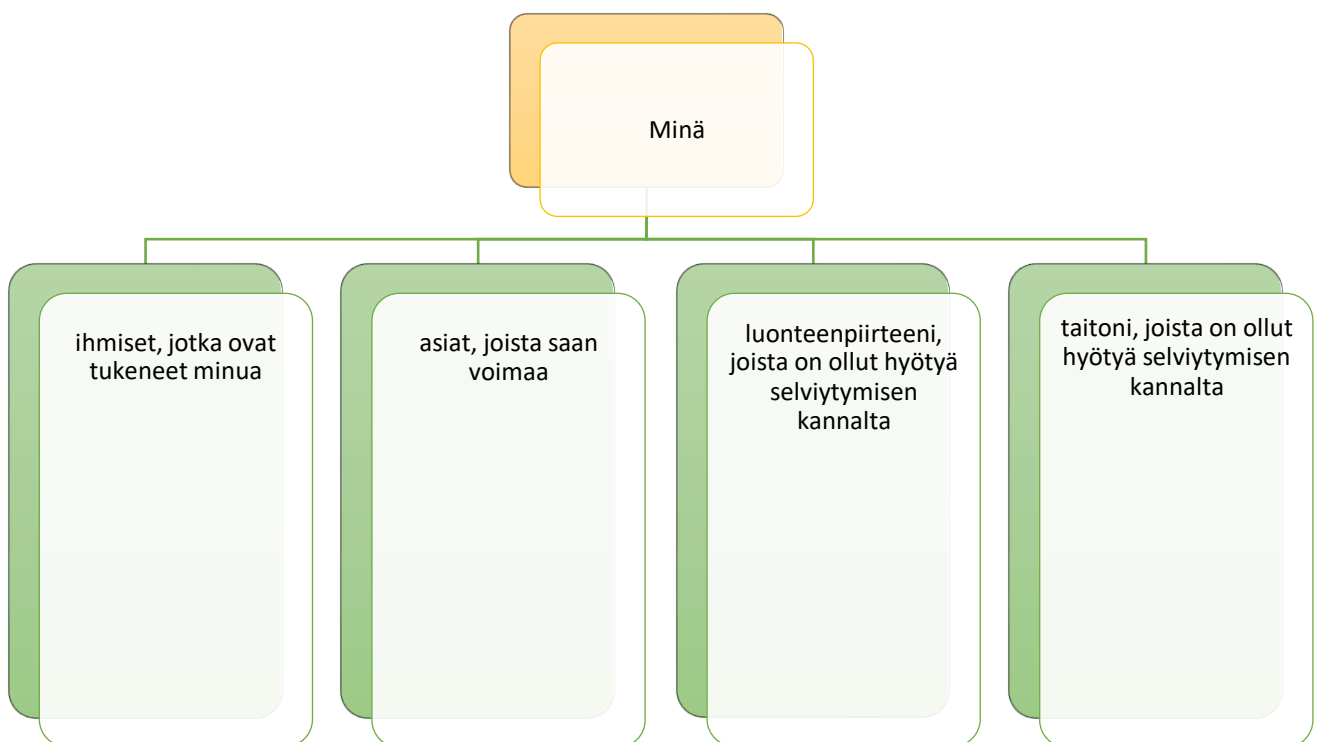


Selviytymiskeinojen tutkiminen

Selviytymiskeinojen tutkiminen nostaa esiin voimavaroja, joiden kaikkien olemassaoloa ei välttämättä ole edes tiedostanut aiemmin. Kun pysähdyt hetkeksi miettimään voimavarojasi ja kirjoitat ne ylös, hahmotat selviytymiskeinosi selkeämmin.

Täytä lomakkeeseen asiat, jotka ovat tukeneet selviytymistäsi.



Käytä sitten hetki aikaasi miettien mitä olet itse tehnyt, jotta tilanne ei ole päässyt huonommaksi?

Mistä voisit kiittää itseäsi?

