

Mitä tunteita sairastuminen on meissä ryhmäläisissä herättänyt?

Virittäytyminen Mitä tunteita sairastuminen minussa on herättänyt? Hallitsevat epämiellyttävät tunteet elämäni?

Mieti vielä sairastumiseen liittyviä tunteitasi ryhmässä tai kotona.

Kirjaa tunteet Post-it-tarralapuille ja liimaa tunnelaput ryhmän yhteiseen vesikannuun.

Tarkastelkaa yhdessä, millaisia tunteita ryhmällä on?

Kuinka täynnä tunnekannu on?

Onko kannussa epämiellyttäviä tunteita?

Pitäisikö tunteiden taakkaa pienentää?

Miten se toteutuu? (Keinoja)

Onko kannussa voimaa antavia tunteita?

Toivon tunteita? Voinko lisätä niitä? Miten?

Sairastumiseen liittyvät tunteet

Keinoja:

-
-
-
-
-
-

Saan voimia:

-
-
-
-
-
-

