

TESSI - TYÖHYVINVOINNIN EDISTÄMINEN SIIJAISHUOLLOSSA



Huoliharjoitus

Sinulla on lupa olla huolissasi ja surullinen.

Näistä tunteista on myös tärkeää välillä päästää irti.

Kulje luonnossa ja etsi sieltä kivi, käpy, oksan kappale tai muu asia, joka voisi

kuvata huolta, jota tällä hetkellä kannat mukanasasi.

Ota kivi tai muu esine käteesi ja vietä sen kanssa hetki aikaa.

Anna huolen nousta mieleesi. Anna huolen kerääntyä kätesi kautta

kämmenessäsi pitelemääsi asiaan, tässä esimerkissä kiveen.

Kuvittele miten kivi edustaa huolesi aihetta.

Etsi sitten luonnosta paikka, joka voi ottaa huolesi vastaan.

Kulje tuohon paikkaan ja asettele kivi haluamallesi paikalle.

Jätä kivi luonnon hoivattavaksi ja kävele pois.

Tämä harjoitus voi tarjota sinulle kaivatun hetken vapaana taakasta,

jota olet kantanut mukanasasi.