

Elämänjana

Tämä harjoitus auttaa hahmottamaan, mitä kaikkea on tapahtunut ennen huostaanottoa, sen aikana ja jälkeen.

Piirrä vaakasuora viiva paperille

Merkitse siihen tärkeitä tapahtumia

Voit liittää mukaan myös tunteita, ajatuksia tai kysymyksiä

Katso janaa kokonaisuutena: "Mihin kohtaan kertomuksessani haluan pysähtyä?"

