

Päivärytmin selkeyttäminen

Arjen rytmi voi hajoilla, kun tapahtuu jotain suurta. Tämä tehtävä auttaa saamaan rakennetta päivään.

Piirrä tai käytä valmista viikkokalenteria

Merkitse siihen rutiinit, tapaamiset, lepo ja pienet ilot

Tunnista hetket, jotka tuntuvat vaikeilta (esim. illat)

Mieti valmiiksi: "Miten voin tukea itseäni niissä hetkissä?"

