

Anna huolien lentää

Kirjoita tähän paperiin kaikki huolesi, murheesi ja ahdistavan olon aiheuttajasi, jotka vaivaavat mieltäsi juuri nyt. (Joko elämässä yleensä tai annetusta aihepiiristä.)

Kun lista on valmis, taittele tästä paperista lennokka (ohjeviivat) ja heittele sitä niin kauan kunnes sen siivet eivät enää kannu.

Ohjaajalle: Voit valita aihepiirin tai antaa käyttäjän miettiä elämäntilannetta yleensä. Voit myös itse päättää puratteen papereiden sisältöjä lopuksi yhdessä. (Esim: mihin näistä huolista voit oikeasti vaikuttaa, mikä näistä on sellainen, jolle teet jotain seuraavaksi.)

1

2

3

4

taita lennokiksi



Elementit: Energiatasot, arjenhallinta, vireys, hyvinvointi **Tarvikkeet:** Tehtäväarkki, kynä

Energia**Luontokaan ei pysy laatikossa.**