

Apua suvun ongelmien selvittelyyn! 🧘

Apua suvun ongelmien selvittelyyn!

- Tässä suvussa on jonku verran ongelmia/traumoja, joista käytyä keskustelua olen seurannut vuosien varrella
- samat keskusteluaiheet toistuvat vuodesta toiseen, ilman ratkaisua

Apua suvun ongelmien selvittelyyn!

- muutama esimerkki aiheista, joista tyypillisesti keskustellaan (yleensä aamuyöstä)
 - omena sienisalaatissa?
 - mikä on hyvää musiikkia ja miksi?
 - kuka vei kenenkin metsän?
- myös uudempia ja kevyempiä aiheita voidaan ottaa keskusteluun
 - mitä glögiä saa juoda
 - kesämökkiprojektit etc

Lahjan sisältö

- Ammattilaisen ohjaama kurssi
- Tunteiden käsittelyä turvallisessa ympäristössä
- Stressin purkua
- Vertaistukea

Mitä tarvitset mukaan? 🤔

- Mukavat, joustavat vaatteet
- Avoimen mielen
- Valmiuden kohdata tunteesi
- Vesipullon

