ELÄMÄNHISTORIALLINEN YMMÄRTÄMINEN

Pohdi seuraavia kysymyksiä **myötätuntoisesti** niin itseäsi kuin edeltäviä sukupolviakin kohtaan:

- Kuvaile ”esihistoriaasi”: Miten ymmärrät omien vanhempiesi elämää, heidän taustojaan ja ja elämäntilanteitaan kautta aikojen?
- Miten kuvailet omaa varhaista kasvuympäristöäsi ja merkittäviä tapahtumia siinä?
- Mitä olet oppinut itsestäsi, maailmasta ja muista ihmisistä sekä ympäristöstäsi elämäsi aikana?
- Miten sopeuduit yllä kuvailemaasi ympäristöön?
- Mitä ympäristösi ihmisineen ja tapahtumineen "opetti" sinulle? Millaisten "sääntöjen" mukaan opit elämään?
- Millaista käyttäytymistä ja millaisia toimintatapoja siitä seurasi myöhemmissä elämäsi vaiheissa?
- Miten tämä kaikki liittyy ja vaikuttaa omaan jaksamiseesi ja palautumiseesi nykyään?
- Mihin olet tyytyväinen nykytilanteessasi? Mihin kaipaat muutosta? Millaista se voisi olla?

ELÄMÄNHISTORIALLINEN YMMÄRTÄMINEN

SEURAAVA SIIRTO