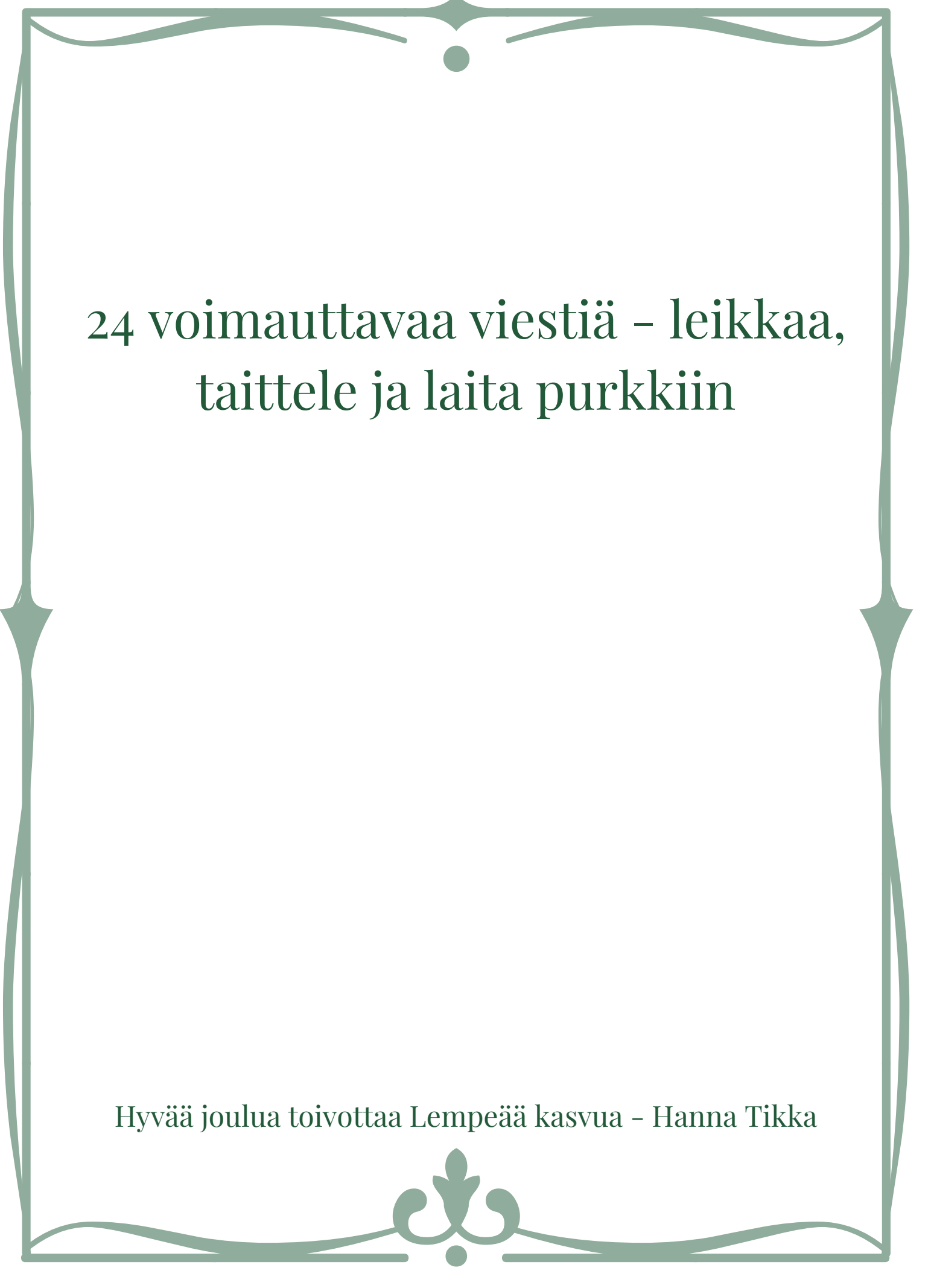




24 voimauttavaa viestiä – leikkaa,
taittele ja laita purkkiin

Hyvää joulua toivottaa Lempeää kasvua – Hanna Tikka

Pysähdy hetkeksi. Hengitä sisään, hengitä ulos.

Mikä pieni asia tuntuu tänään kevyeltä?

Huomaa jokin, minkä teit tänään hyvin.

Anna itsellesi se hyväksyvä nyökkäys, joka usein jää antamatta.

Mikä olisi tänään lempein mahdollinen valinta sinulle? Tee se - pienenäkin se riittää.

Muista tilanne, josta selvisit. Mikä taitosi auttoi silloin?

Se taito on yhä sinussa.

Miten voisit olla tänään edes hitusen lempeämpi itsellesi?

Tee jotakin vain itsesi iloksi - ihan pieni asia riittää.

Jos paras ystäväsi näkisi sinut nyt, mitä lempeää hän sanoisi sinulle?

Mikä auttaisi oloasi 1% parempaan suuntaan tänään?

Kirjoita ylös yksi asia, jossa olet kehittynyt viime kuukausina.

Mikä tuo sinulle rauhaa? Tee siitä tänään pieni annos.

Huomaa yksi tunne, nimeä se ja anna sen olla hetken.

Mistä pienestä asiasta olet nyt juuri kiitollinen.

Mikä tässä päivässä on ollut sinulle hyväksi?

Tee tänään jokin teko vain siksi, että sinä olet arvokas.

Kysy itseltäsi: mikä kaunis tai hyvä voisi kohentaa oloani tänään?

Tee jotain vai itsesi vuoksi - ilman selitystä tai suorittamista.

Mikä pieni askel nostaa oloani tänään?

Anna itsellesi lupa levätä, vaikka ihan hetken verran.

Huomaa jokin toivoa tuova asia juuri tässä hetkessä.

Mikä pieni asia tuo sinulle toivoa juuri nyt?

Mitä voit antaa itsellesi anteeksi tänään?