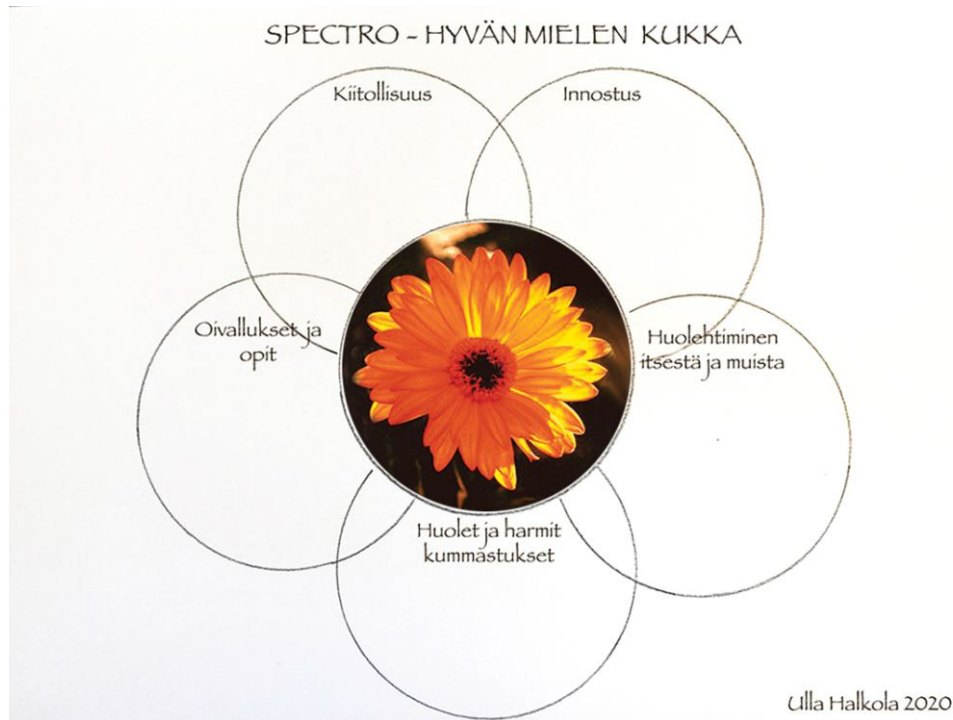


SPECTRO HYVÄN MIELEN KUKKA



SPECTRO HYVÄN MIELEN KUKKA

Olen tehnyt "Spectro hyvän mielen kukan" muutama vuosi sitten terapeuttiseen käyttöön. Käytän kukkaa myös itse ajoittain jäsentääkseni ja muistaakseni arvostaa elämäni hyviä asioita. Hyvän mielen kukan ideana on antaa malli päiväkirjanomaiselle kokemusten ja ajatusten kirjaamiselle.

Olen valinnut kukan terälehdiksi ominaisuudet, joiden on havaittu olevan merkityksellisiä ihmisten hyvinvoinnille ja tyytyväisyydelle. Terälehdet on omistettu kiitollisuudelle, inspiroiville asioille, oivalluksille ja oppia antaneille kokemuksille. Yksi terälehti on omistettu huolille ja harmeille, kuuluvathan nekin haasteelliseen elämän arkeen.

Kokemukseni mukaan terälehdet voivat täyttyä nopeastikin. Uuden kukan voi tehdä kuukausittain ja vaihtaa samalla keskustan voimakuvan.

Mikäli haluaa toimia tavoitteellisesti niin voi kopioida keskustan voimakuvan erikseen toiselle paperille ja kirjoittaa siihen ajatuksia ja toiveita tulevalle kuukaudelle.

Olen saanut idean siihen Mary Beth Williamsin ja Soili Poijulan kirjasta "The PTSD workbook". Kirjassa on The Flower Diagram, jonka avulla voi jäsentää jotain tärkeää muistoa ja siihen liittyviä tunteita ja tunteita. Kiitos Soilille ja Marylle!