



Harjoitus: Hyvä olo kehossa

Syömisongelmien omahoito-ohjelma

Tavoite:

Löydät keinoja, joilla voit pitää huolta ja vahvistaa hyvää oloa omassa kehossasi.

Ohje:

Lue tehtävän kysymys ja pohdi vastausta.

Mitkä ovat omia keinojani pitää huolta kehostani ja kohdella sitä hyvin?

Mitkä ovat niitä asioita, joita tehdessäni kehossani tuntuu hyvältä/vahvalta/rauhalliselta?

Esimerkiksi: Lepo, mukava harrastus, viltin alle kääriytyminen, auringossa oleminen, lempeä liike, halaus, kasvonaamio, luonnossa liikkuminen.