

# Oma mielipaikkani

**H**yviin muistoihin palaaminen nostaa mielialaa, ja etenkin hankalissa tilanteissa hyvien muistojen ja turvallisten tilojen ajattelu voi helpottaa oloa.

Muistatko jonkun tilanteen, jossa sinun on ollut hyvä olla? Mikä on sellainen paikka, jossa tunnet olosi turvalliseksi ja hyväksi? Paikka voi olla tuttu tai kuviteltu, menneisyydessä, tässä hetkessä tai tulevaisuudessa.

## OHJEET

Piirrä alle kuva mielipaikastasi tai muistosta tilanteesta, jossa sinun oli erityisen hyvä olla. Apuna voit käyttää seuraavia kysymyksiä:

- ★ Mitä näet ja kuulet?
- ★ Miltä paikassa tuoksuu?
- ★ Mikä paikassa luo hyvän olon?
- ★ Voiko tunteen saavuttaa muualla?



Omaan mielipaikkaan tai muistoon voi matkustaa koska vain sulkemalla silmät ja antamalla mielikuvituksen lentää. Omasta mielipaikastaan voi ottaa myös kuvan puhelimeen.