

Huomaa että kysymykset ovat laajoja ja tunnelukkosu avaimet ovat sinulla. Anna itsellesi aikaa ja tilaa rauhoittua tekemään perusteellista työtä, kysymys kerrallaan.

Olet nyt tutkinut jo hiukan mitä vaille olet lapsuudessasi jäänyt. On kuitenkin hyvä mennä vielä astetta syvemmälle ja yrittää ymmärtää täysin se mistä on jäänyt paitsi.

Tunnevajeessa on usein itsellä epäselvä käsitys vaille jäämisestä ja sitä voi olla vaikea tunnistaa.

Kerro siis tarinaasi itsellesi paperille niin, että se alkaa avautua sinulle vielä syvemmin.

***Miten kuvaisit äitiäsi, millainen ihminen hän on ja millainen äiti hän oli, kun olit lapsi?**

Kirjoita mahdollisimman monipuolisesti ja tarkasti käsityksesi äidistäsi. Kerro esimerkkejä ajatustesi tueksi.

Esimerkiksi jos kuvaat äitiäsi hyväksi äidiksi, niin kerro tarkkaan mikä todistaa asian. Kerro 3-5 esimerkkiä.

Esimerkiksi jos kuvaat äitiäsi seuralliseksi ihmiseksi, kerro taas mikä todistaa sen.

Huomaa aina, että todistusaineistoksi ei riitä, että ajattelet tai uskot niin. Vain todelliset tapahtumat ovat riittävää todistusaineistoa.

***Kirjoita miten äitisi huomioi sinua, kun olit lapsi.**

***Kirjoita miten äitisi osoitti hellyyttä ja välittämistä, kun olit lapsi.**

***Kirjoita mitä yhteisiä tekemisiä sinulla ja äidilläsi oli, kun olit lapsi.**

***Kirjoita mikä on rakkain muistosi äidistäsi lapsuusajaltasi.**

*Kirjoita mikä on surullisin tai ikävin muistosi äidistäsi, kun olit lapsi.

*Kirjoita sitten isästäsi kaikki vastaavat asiat.

Valmistaudu kuunteluharjoitukseen varaamalla itsellesi rauhallinen hetki ja tila 10-15 minuutiksi.

[Kuuntele mielikuvaharjoitus tästä.](#)

©Avaamoterapia

Kaikki oikeudet pidätetään.

Kopioiminen ja jakaminen ei ole sallittua

www.avaamoterapia.fi