

# Purunenud unistused

## Lõpetamata lausete ja uute võimalustena (Kivinukk, 2023)

Tööleht pakub ideid enda unistuste ümbermõtestamiseks toetudes Ted Bowmani teorialle. Kui võimalik, kirjuta sellest!

### Mis on siiski võimalik?

- Leian innustust edasiseks siis, kui ...
- Räägin endale uue loo ...
- Vaadates enda kogemusele tagasi, näen ...

03

### Mis on alles jäänud?

- Tunnen end hästi, kui ...
- Tunnen end armastatuna siis, kui ...
- Vahel “kompenseerin” enda kaotust/leina ...

02

### Mis on kaotsi läinud?

- Mu kaotus on nagu ...
- Mu lein on varjul, sest ...
- Ma süüdistan oma kaotuses ja leinas teda/seda, et ...

01

