Minu unevihk

Tõenäoline, et hakkan seda harjutust tegema ☐

Vähetõenäoline, et hakkan seda harjutust tegema ☐

KIRJUTA ENDA UNEST JA UNELE

Kui soovid uneteemaga põhjalikumalt tegeleda, võid proovida sellest kirjutada kasutades kirjutamisteraapia võtteid. Kirja ei pea kirjutama igal õhtul, vaid pigem võta üks väike periood, kus sellele teemale rohkem pühendud. Kirjutamisteraapias on soovituslik kirjutada enda kogemusest vahetult ja kriitikata – nii nagu parajasti tundub õige olevat. Pärast loe enda tekst üle ja kirjuta, mida selle juures märkad. See on peegeldamine, mis aitab enda kogemust mõtestada.

KIRJUTA ENDA UNEKOGEMUSEST LÕPETADES LAUSED.

Märkan, et magan paremini siis, kui ...

Vahel on uni hüplikum siis, kui ...

Mõnel perioodil on mul elavamad unenäod, näiteks ...

Minu unevihk

Tõenäoline, et hakkan seda harjutust tegema ☐

Vähetõenäoline, et hakkan seda harjutust tegema ☐

KIRJUTA ENDA KOGEMUSEST HEA UNEGA.

Tere, minu hea uni!
Soovin sulle öelda, et ...
Sa oled minu elus oluline, sest ...
Tule ikka mu juurde, sest ...

KIRJUTA ENDA KOGEMUSEST HALVA UNEGA.

Tere, minu halb uni!
Soovin sulle öelda, et ...
Sa oled minu elus oluline, sest ...
Soovin sind tänada selle eest, et ...

Minu unevihk

Tõenäoline, et hakkan seda harjutust tegema ☐

Vähetõenäoline, et hakkan seda harjutust tegema ☐

PEEGELDUS: LUGEDES SEDA KIRJUTATUT UUESTI ÜLE, PANEN

tähele, et ...
üllatusin, et ...
mind aitab veel see, et ...

SIIA SAAN VEEL ENDA UNE KOHTA MÕTTEID KIRJUTADA...