



## Tarinat

Menneisyyden tutkimisen ja jäsentämisen avulla on mahdollista ymmärtää nykyiselle elämänpolulle johtaneet tekijät ja pyrkiä muutokseen. Oman elämän muistot ovat menneiden tapahtumien tulkintoja nykyisyyden näkökulmasta.

Kirjoittamalla omasta tai läheisensä elämästä ihminen sekä eläytyy kokemaansa uudelleen että luo järjestystä. Ehjä ja kokonainen kuva elämästä lisää elämänhallintaa ja antaa mahdollisuuden rakentaa tulevaa.

[Lue tarinoita](#) tai [kirjoita omasi](#) .

link

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/tarinat>