



Uupumuksen omahoito-ohjelma

Harjoitus: Sadan kohdan lista

Tavoite:

Hahmotat selkeämmin, mille elämän osa-alueelle haluaisit muutosta.

Ohje:

Jatka sata kertaa lausetta: "En halua enää..."

Kirjoita kaikki sata lausetta yhteen menoon. Lauseiden ei tarvitse olla kokonaisia, eikä sinun tarvitse huolehtia toistoista. Tärkeintä on, että jatkat kirjoittamista, kunnes kaikki sata kohtaa on täytetty.

Välillä sinusta voi tuntua, ettet enää keksi mitään, mutta se ei pidä paikkaansa. Sata kohtaa löytyy varmasti, kunhan vain jatkat kirjoittamista. Tehtävän tähän vaiheeseen kuluu aikaa noin 20–25 minuuttia.

Kun olet päässyt loppuun, tarkastele listaasi. Yleensä siinä hahmottuu kolme hieman toisistaan erottuvaa osaa.

Ensimmäinen kolmannes on usein ainakin omissa silmissäsi varsin ennalta-arvattava. Ei ihme, sillä siihen tulee kirjatuksi se, mitä mielessäsi liikkuu päällimmäisenä.

Toisen kolmanneksen myötä teemat alkavat tulla yhä selkeämmin näkyviin.

Teemojen kirkastuminen jatkuu myös viimeisessä kolmanneksessa. Nyt kuitenkin tuttujen teemojen joukossa saattaakin olla aivan yllättäviä asioita.

Tässä on kyse siitä, että kun kirjoitat tarpeeksi pitkään, saatat tulla laukoneeksi sellaisia totuuksia, joista et itsekään ollut tietoinen. Älä kuitenkaan säikähdä, että sinun pitäisi suoraa päätä muuttaa elämäsi näiden tietoisuuden kynnyksen alta livahtaneiden ajatusten takia.

Talleta ne, kuten esille tulleet ilmeisemmätkin teemat, ja hyödynnä ne informaationa ja jatkokäsittelyyn menevänä aineistona.

Pysähdy vielä hetkeksi katsomaan kirjoittamaasi. Mitä se kertoo sinulle siitä, mitä elämässäsi haluat? Kirjaa tämä ylös muutamalla lauseella.



Esimerkki:

En halua enää...

1. ...huolehtia perheen raha-asioista yksin
 2. ...vaihtaa autoon talvirenkaita
 3. ...kuunnella moitteita
 4. ...olla kunnollinen
-

100 lausetta

En halua enää....

1..
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.



11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

21.

22.

23.

24.

25.

26.

27.



28.

29.

30.

31.

32.

33.

34.

35.

36.

37.

38.

39.

40.

41.

42.

43.



44.

45.

46.

47.

48.

49.

50.

51.

52.

53.

54.

55.

56.

57.

58.

59.



60.

61.

62.

63.

64.

65.

66.

67.

68.

69.

70.

71.

72.

73.

74.

75.



76.

77.

78.

79.

80.

81.

82.

83.

84.

85.

86.

87.

88.

89.

90.

91.



92.

93.

94.

95.

96.

97.

98.

99.

100.

Pysähdy vielä hetkeksi tutkimaan listaasi. Mitä ajatuksia sinulle nousee siitä?