



Tunnelukkojen omahoito-ohjelma

Harjoitus: Toimivan aikuisen harjoituksia

Tavoite:

Opit havainnoimaan ja analysoimaan mielessäsi liikkuvia ajatuksia järkevästi ja aikuismaisesti. Löydät keinoja, joilla voit muuttaa ajatusmaailmaasi.

Ohje:

Tässä harjoituksessa on kaksi osaa.

Ensimmäisessä osassa kirjaat ylös ajatuksia, jotka liikkuvat mielessäsi toistuvasti.

Toisessa osassa pohdit oman valokuvasi avulla, minkälaisia olotiloja ja ajatuksia sinulla oli nuorena tai lapsena.

1. Kirjaa ylös toistuvia ajatuksia

Kirjaa ylös toistuvia mielessäsi liikkuvia ajatuksia. Pohdi, miten nämä ajatukset suhtautuvat haavoittuvuuteesi.

Ovatko ne hyväksyviä, ymmärttäviä ja kannustavia myös silloin, kun sinun täytyy muuttaa omassa toiminnassasi jotain?

Sallivatko ajatuksesi sinun olla tarvitseva, avuton, herkkä, tunteellinen ja suuttumusta kokeva? Sallivatko ajatuksesi myös epäonnistumisen?

Sanoisitko samalla tavalla hyvälle ystävällesi? Sanoisitko samalla tavalla lapselle, joka tuntee avuttomuutta, epävarmuutta, suuttumusta, surua tai pelkoa?

Jos vastaat näihin kysymyksiin ”ei”, edustavat ajatukset enemmän rankaisevaa tai vaativaa sisäistä ääntä kuin toimivaa aikuista. Mieti sitten, minkälainen ajatus hyväksyisi ja kannustaisi sisäistä lastasi.

Miten häntä olisi hyvä kohdella? Kannustavat ajatukset yleensä auttavat menemään eteenpäin ja kriittiset ajatukset saavat menemään lukkoon.



Omat toistuvat ajatukseni:

2. Kuva itsestäsi lapsena

Laita jääkaapin oveen tai muuhun näkyvään paikkaan kuva itsestäsi lapsena.

Mieti nähdessäsi kuvan, minkälaista sinulla oli lapsena ja nuorena. Mitä hyvää ja mitä hankalaa koit sen ikäisenä?

Mieti, mitä olisit tarvinnut hankalissa oloissa. Millä tavoin sinua olisi ollut hyvä lohduttaa, tukea ja kannustaa? Puhu omassa mielessäsi itsellesi tämän mukaisesti.