



Harjoitus: Tunnesäätelyn ongelmat ja omien arvojeni mukainen elämä

Epävakauden omahoito-ohjelma

Tavoite:

Opit huomaamaan omat haastekohtasi tunnesäätelyssä.

Ohje:

Kirjaa ylös tilanteita, jolloin tunteensäätelyn ongelmat ovat haitanneet arvojesi mukaisen elämän toteutumista.

Mitä haluaisit tunnesäätelyn suhteen muuttuvan, jotta voisit elää omien arvojesi mukaista elämää?

Esimerkkejä:

Arvo	Arvon vastainen toiminta	Arvon mukainen toiminta
Päihteetön elämäntapa	Kaveri yllytti lähtemään baariin juhlimaan, en kehdannut kieltäytyä.	Lähden kaverin kanssa juhlimaan, mutta en juo alkoholia.
Opinnot ja valmistuminen hoitajaksi	Ei huvittanut lukea, pelasin nettipelejä kun olisi pitänyt valmistautua tenttiin.	Luin tenttiin kaksi tuntia, jonka jälkeen palkitsin itseni pelaamalla nettipeliä vähän aikaa.
Perhesuhteista huolehtiminen	En mennyt siskon pojan rippijuhliin, koska ahdisti ajatus kummitätini kohtaamisesta, jolle olisin joutunut	Menin juhliin, vaikka se tuntui hankalalta, koska onhan siskoni poika minulle tärkeä



	selittämään miksi opintoni ovat viivästyneet.	
Säännöllinen liikunta	Harmitti kun satoi vettä, ei huvittanut lähteä lenkille.	Lähdin lenkin sijaan jumppaan.

Omien arvojeni mukainen toiminta:

Arvo	Arvon vastainen toiminta	Arvon mukainen toiminta


