



# Harjoitus: Kielteisten tapahtumien kalenteri

## Työkaluja tietoiseen läsnäoloon

---

### Tavoite:

Opit havainnoimaan elämässäsi tapahtuvia epämiellyttäviä asioita.

### Ohje:

Tee havaintoja kielteisistä tai epämiellyttävistä tapahtumista juuri sillä hetkellä, kun ne tapahtuvat. Taulukosta löytyvät kysymykset auttavat keskittymään kokemuksen yksityiskohtiin.

### Esimerkki:

Torstai 18.8.2022

Odotin kotona asentajaa, joka oli tulossa korjaamaan toimimattoman nettiyhteyden. Tajusin myöhästävänä tärkeästä kokouksesta työpaikalla.

Ohimoissa oli tykytystä sekä niskassa ja hartioissa kireyttä. Kuljin hermostuneena edestakaisin. Tunsin ärtyneisyyttä, turhautuneisuutta ja avuttomuutta.

Ajattelin: "Aina näiden nettiasioden kanssa on vaikeuksia", "Tätäkö he tarkoittavat palvelulla?", "Heillä ei ole ollenkaan vastuuntuntoa, koska he ovat monopoliasemassa", "Juuri se työpaikan kokous olisi ollut minulle tärkeä", "Toivon, että minun ei tarvitse kokea tällaista tilannetta pian uudelleen".

---

Täytettävän pohjan löydät seuraavalta sivulta.



## Kielteisten tapahtumien kalenteri

Pvm.	Mitä koit Kuvaile tilanne tai tapahtuma	Kehon reaktiot Miltä kehossasi tuntui kokemuksen aikana? Kuvaa yksityiskohtaisesti	Tunteet Minkälaisia mielialoja ja tunteita kokemukseen liittyi?	Ajatukset Minkälaisia ajatuksia huomasit?	Pohdinnat Millaisia ajatuksia sinulla on mielessäsi, kun nyt kun kirjoitat huomioitasi ylös?



Pvm.	Mitä koit Kuvaile tilanne tai tapahtuma	Kehon reaktiot Miltä kehossasi tuntui kokemuksen aikana? Kuvaa yksityiskohtaisesti	Tunteet Minkälaisia mielialoja ja tunteita kokemukseen liittyi?	Ajatukset Minkälaisia ajatuksia huomasit?	Pohdinnat Millaisia ajatuksia sinulla on mielessäsi, kun nyt kun kirjoitat huomioitasi ylös?