



Tunnelukkojen omahoito-ohjelma

Harjoitus: Moodien tunnistaminen

Tavoite:

Opit tunnistamaan itsellesi tyypillisiä moodeja.

Ohje:

Merkitse ruksi jokaiseen väittämään, joka mielestäsi kuvastaa sinua. Mitä enemmän rukeja yhden otsikon alle tulee, sitä enemmän sinun kannattaa keskittyä kyseisen moodin harjoitukseen.

Esimerkki:

Haavoittuvuus: "Minusta tuntuu, että asiat satuttavat minua kohtuuttoman paljon."

Vihaisuus: "Tunnen usein kiukkua, tai minun on vaikea hallita kiukkua."

Haavoittuvuus:

- Minusta tuntuu, että asiat satuttavat minua kohtuuttoman paljon
- Pelkään usein, että minut hylätään tai minusta ei välitetä
- Pelkään vaikeita tunteita
- Minun on vaikea kestää tunteitani
- Pienet asiat saavat minut tuntemaan surua tai ahdistuneisuutta
- Ihmissuhteet ovat usein satuttavia
- Tunnen usein ulkopuolisuutta ja erillisyyttä
- Tunnen usein avuttomuutta
- Minusta tuntuu, että toiset eivät voi kestää tunteitani
- Minusta tuntuu, että toiset eivät voi tukea minua ja jään tunteideni kanssa yksin



Vihaisuus:

- Tunnen usein kiukkua, tai minun on vaikea hallita kiukkua
- Suuttuessani tuntuu, että toimin kuin pieni lapsi tai oloni on suuttuneen lapsen olo
- Pelkään, että räjähdän
- Minun on vaikea puolustaa itseäni
- Minun on vaikea tuntea kiukuntunteita, vaikka minua kohdeltaisiin huonosti
- Koen kiukuntunteista usein syyllisyyttä
- Tuntuu, että ihmiset kävelevät usein ylitseni tai kohtelevat minua huonosti

Rankaisevuus ja vaativuus:

- Pelkään usein, että en suoriudu riittävän hyvin
- En voi sallia itselleni virheitä tai epäonnistumisia
- Minun täytyy tehdä asiat aina hyvin, jotta voin hyväksyä itseni
- Minusta tuntuu usein siltä, että asiat ovat minun syytäni
- Minun täytyy pärjätä yksin tunteideni kanssa
- En saa pyytää apua
- Minun täytyy jaksaa olla muita varten, vaikka omat voimavarani olisivat vähissä
- Minulla on usein olo, että olen jotenkin huono ja epäonnistunut
- En saa olla avuton ja tarvitseva
- Minusta tuntuu, että asiat menevät huonosti, koska olen tehnyt jotakin väärin
- Minua ei voi rakastaa, jos näkee, minkälainen pohjimmiltani olen
- Moitin itseäni usein mielessäni
- Käyn usein mielensisäisiä ”oikeudenkäyntejä” asioista, joita olen tehnyt tai jättänyt tekemättä



Suojautuminen:

- Painan hankalat tunteet usein pois mielestä
- On helpompi olla ajattelematta asioita
- Yritän välttää tunteiden kokemista tekemällä jatkuvasti jotain
- Käytän välillä päihteitä, jotta hankalat tunteet helpottaisivat
- Roikun netissä välttääkseni hankalia tunteita
- Suoritan asioita
- Teen asioita pikkutarkasti ja pyrin täydellisyyteen
- Minun on vaikea saada mieleen muistikuvia tilanteista, joissa on tuntunut pahalta
- Minun on vaikea päästä kiinni tunteisiini
- Olo on turta

Mukautuminen:

- Teen paljon muita varten omien voimieni kustannuksella
- Minun on vaikea sanoa toisille "ei"
- Teen asioita, joita en oikeastaan haluaisi tehdä, koska toinen haluaa
- Minun on vaikea sanoa omia mielipiteitäni ja toiveitani
- Minun on vaikea pitää kiinni omista rajoistani

Ylikompensoiminen:

- Nostan usein mielessäni itseäni toisia paremmaksi
- Sivuutan helposti toisten tarpeita
- Minusta tuntuu, että minun täytyy olla usein puolustusasemissa, ettei kukaan pääsisi loukkaamaan tai käyttämään hyväksi
- Suhtaudun välillä toisiin hylkäävästi tai viileästi suojatakseni itseäni