



Harjoitus: Epävarmuuden sieto

Miksi?

Tässä harjoituksessa pohdit epävarmuutta ja sen kohtaamista.

Kun harjoittelet epävarmuutta aiheuttavien asioiden sietämistä, muuttuu se vähitellen helpommaksi. Epävarmuudensieto on taito, jota voi harjoittaa.

Miten?

Kun tunnistat epämiellyttäviä ajatuksia ja tunteita itsessäsi, älä pyri niistä eroon. Hyväksy niiden olemassaolo.

Pohdi ensin, mitkä asiat elämäntilanteessasi ovat sellaisia, joista et voi olla varma. Pohdi hetki ja luettele kaikki asiat, jotka keksit. Niitä voivat olla esimerkiksi vauvan hyvinvointi, raskauden sujuminen, synnytyksen kulku ja elämä uuden vauvan kanssa.

Millaisia ajatuksia epävarmuus sinussa herättää? Esimerkiksi: "Jos en tarkkaile vointiani koko ajan, menee jotain pieleen pahimmalla mahdollisella tavalla."

Millaisin keinoin olet tavoitellut varmuutta erilaisissa asioissa? Esimerkiksi: "Vatvon huoliani ja tunnustelen oloani jatkuvasti."



Millaisia hyötyjä sinulle on ollut varmuuden tavoittelusta? Esimerkiksi: "Seuraamalla oloani jatkuvasti, huomaan heti, jos jotain tapahtuu."

Millaista haittaa sinulle on ollut varmuuden tavoittelusta? Esimerkiksi: "En pysty keskittymään muihin asioihin. Jään vatvomaan huolta aiheuttavista asioista, ja olen tuskastunut epävarmuuteeni."