

EPÄVAKAUDEN OMAHOITO

Tunnesäätelyn ongelmat ja omien arvojeni mukainen elämä

Kirjaa nyt ylös tilanteita, jolloin tunteensäätelyn ongelmat ovat haitanneet arvojesi mukaisen elämän toteutumista. Mitä tunnesäätelyongelmissa haluaisit muuttuvan, jotta voisit elää omien arvojesi mukaista elämää?

Esimerkki:

Arvo	Arvon vastainen toiminta	Arvon mukainen toiminta
<i>Päihteetön elämäntapa</i>	<i>Kaveri yllytti lähtemään baariin juhlimaan, en kehdannut kieltäytyä.</i>	<i>Lähden kaverin kanssa juhlimaan, mutta en juo alkoholia.</i>
<i>Opinnot ja valmistuminen hoitajaksi</i>	<i>Ei huvittanut lukea, pelasin nettipelejä kun olisi pitänyt valmistautua tenttiin.</i>	<i>Luin tenttiin kaksi tuntia, jonka jälkeen palkitsin itseni pelaamalla nettipeliä vähän aikaa.</i>
<i>Perhesuhteista huolehtiminen</i>	<i>En mennyt siskon pojan rippijuhliin, koska ahdisti ajatus kummitätini kohtaamisesta, jolle olisin joutunut selittämään miksi opintoni ovat viivästyneet.</i>	<i>Menin juhliin, vaikka se tuntui hankalalta, koska onhan siskoni poika minulle tärkeä</i>
<i>Säännöllinen liikunta</i>	<i>Harmitti kun satoi vettä, ei huvittanut lähteä lenkille.</i>	<i>Lähdin lenkin sijaan jumppaan.</i>

EPÄVAKAUDEN OMAHOITO

Tunnesäätelyn ongelmat ja omien arvojeni mukainen elämä

Arvo	Arvon vastainen toiminta	Arvon mukainen toiminta