

Toimivan aikuisen harjoituksia

1. Kirjaa ylös toistuvia ajatuksia

Kirjaa ylös toistuvia mielessäsi liikkuvia ajatuksia. Miten nämä ajatukset suhtautuvat haavoittuvuuteesi? Ovatko ne hyväksyviä, ymmärättäviä ja kannustavia myös silloin, kun on tarve muuttaa jotakin toiminnassasi. Sallivatko ajatuksesi sinun olla tarvitseva, avuton, herkkä, tunteellinen ja suuttumusta kokeva? Sallivatko ajatuksesi sen, että saat myös epäonnistua, vai ovatko ne jäykkiä ja ehdottomia? Sanoisitko samalla tavalla hyvälle ystävälle? Sanoisitko samalla tavalla lapselle, joka tuntee avuttomuutta, epävarmuutta, suuttumusta, surua tai pelkoa?

Jos vastaat näihin kysymyksiin ”ei”, ajatukset edustavat enemmän rankaisevaa tai vaativaa sisäistä ääntä kuin toimivaa aikuista. Mieti sitten, minkälainen ajatus hyväksyisi ja kannustaisi sisäistä lasta. Miten häntä olisi hyvä kohdella? Kannustavat ajatukset auttavat meitä enemmän eteenpäin ja kriittiset yleensä enemmän vievät meitä lukkoon.

2. Kuva itsestäsi lapsena

Laita jääkapin oveen tai muualle näkyville kuva itsestäsi lapsena. Mieti nähdessäsi kuvan, minkälaisia oloja sinulla oli lapsena ja nuorena: mitä hyvää ja mitä hankalaa koit sen ikäisenä. Mieti, mitä olisit tarvinnut hankalissa oloissa. Millä tavoin sinua olisi ollut hyvä lohduttaa, tukea ja kannustaa. Puhu omassa mielessäsi itsellesi tämän mukaisesti.