



Uupumuksen omahoito-ohjelma

Harjoitus: Laadi portaat

Tavoite:

Laadit tarkan ja realistisen suunnitelman muutoksen käynnistämisestä.

Ohje:

Tässä harjoituksessa on kaksi osaa.

Ensimmäisessä osassa tehdään porrasmalli tavoitteen saavuttamiseksi. Mitä haluaisit saavuttaa? Kysy itseltäsi, mikä olisi valitsemassasi muutosaiheessa sellainen hyvä tilanne, jota todella haluat tavoitella.

Eläydy toivetilanteeseen, ja kuvaile sitä mahdollisimman konkreettisesti. Esimerkiksi "Haluaisin jaksaa paremmin" ei ole riittävän konkreettinen kuvaus. Sinun täytyy selvittää itsellesi hyvin tarkkaan, miten tämä tilanne ilmenisi.

Millä tavoilla elämäsi käytännössä poikkeaa nykyisestä silloin, kun tuo toivetila on toteutunut? Yksi esimerkki voisi olla vaikkapa: "Haluan, että minulla on työpäivien jälkeen energiaa mennä harrastukseen tai tapaamaan ystävää vähintään kaksi kertaa viikossa."

Kun olet tehnyt tämän pohjatyön, kirjaa tavoitteesi portaiden yläpäähän.

Kuvaile sen jälkeen lähtötilanteena sitä kohtaa, jossa olet nyt. Ole yhtä konkreettinen myös nykytilanteen kuvauksessa.

Hahmottele sen jälkeen askelmat eli välivaiheet, joiden jälkeen olet päässyt ylätasanteelle asti.

Ei haittaa, vaikket vielä tietäisikään tarkkaan, miten tulet nuo portaat nousemaan. Nimeä askelmat joka tapauksessa.

Portaiden nimeämisen jälkeen voit siirtyä seuraavaan osaan. Toisessa osiossa pohdit tarkkojen kysymysten avulla, miten pääset tavoitteeseesi ja mitä sen eteen täytyy tehdä.

Löydät kummankin osan tehtävät seuraavalta sivulta.



Osa 1 : Portaات

Laadi porrasmalli oman tavoitteesi saavuttamiseksi. Aloita alimman ruudun täyttämisestä.

Toivetilä:

Nykytilanne:



Miltä vaikuttaa?

Ovatko portaات omilla silmissäsi uskottavat?

Entä ovatko ne omien toiveidesi mukaiset vai lipsahtiko muiden ihmisten toiveita tai mielipiteitä mukaan?

Muokkaa portaitasi niin kauan, että ne ovat sellaiset, joissa koko sydämeistä haluaisit päästä etenemään.



Osa 2 : Tarkentavat kysymykset

Vastaa vielä tarkentaviin kysymyksiin, jotka auttavat sinua portaiden laatimisessa.

Mikä olisi ensimmäinen merkki siitä, että olet nousemassa portaita?	
Mikä olisi seuraava merkki siitä, että olet nousemassa portaita?	
Mikä vakuuttaisi kenet hyvänsä siitä, että muutos on tulossa?	
Mitä asioita pitää käynnistää, jotta tavoitteet voivat toteutua?	
Miksi muutoksen aikaansaaminen on mahdollista?	
Kuinka suuret ovat onnistumisen mahdollisuudet?	
Mikä lisää onnistumisen todennäköisyyttä?	
Miten voisit edetä pienin askelin?	
Kuka voi tukea ja auttaa sinua ja millä tavoin?	
Miten haluat palkita itseäsi oppimisesta?	