



Uupumuksen omahoito-ohjelma

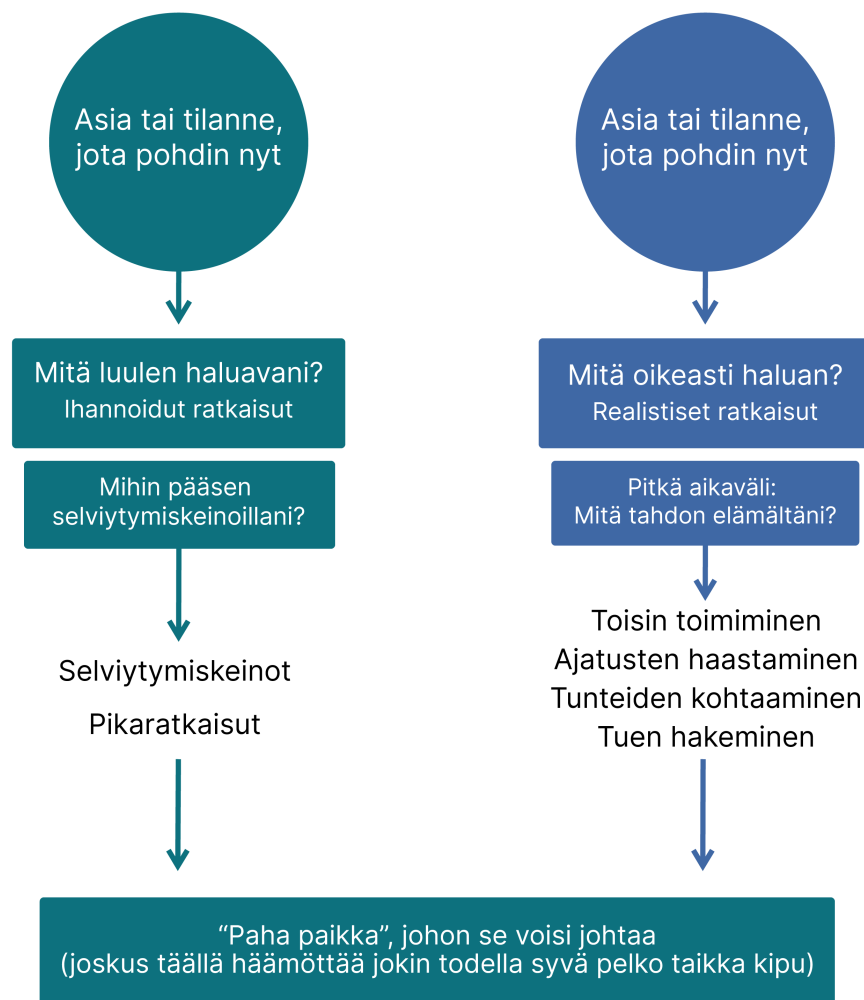
Harjoitus: Kartoita tilannettasi

Tavoite:

Opit hahmottamaan ongelmatilanteita ja löytämään niihin ratkaisuja.

Ohje:

Tutkaile alla olevaa karttamallia, ja kirjoita ajatuksiasi muistiin tarkentavien kysymyksien avulla.





Kirjoita ajatuksiasi ylös

Listasit aiemmin selviytymiskeinojasi. Pohdit niitä selviytymiskeinoja, jotka ehkä auttavat lyhyellä tähtämellä. Kirjasit ylös myös keinoja, joista on apua sen saavuttamisessa, mitä elämältäsi oikeasti toivot.

Miltä ne näyttävät elämäsi kokonaisuudessa? Mitä toivot eniten? Entä mikä on pahin pelkosi? Mitä sinun kannattaisi tehdä enemmän, että kulkisit enemmänkin toiveidesi kuin pelkojesi tai vaikeiden asioiden välttelyn suuntaan? Missä ovat tyypilliset sudenkuoppasi?