



Harjoitus: Vapaus valita oma toiminta

Raskaus- ja vauva-ajan mielen hyvinvointi

Tavoite:

Opit tarkastelemaan tilanteita, joissa tunne on ajanut hyödyllisen toiminnan edelle. Tarkastelun avulla opit tulevaisuudessa toimimaan näissä tilanteissa paremmin.

Ohje:

Lue tehtävän kysymykset. Pohdi vastauksia mielessäsi taikka kirjoittaen.

Kysymykset:

1. Pohdi aikaisempia tilanteita, joissa jokin tunne on vienyt kaiken tilan ja kapeuttanut mahdollisuuksiasi valita tietoisesti ja rauhassa, miten toimit.

Minkälaisista tunteista on ollut kyse? Oletko kokenut kykenemättömyyttä, haluttomuutta tai pelkoa? Mitkä seikat ovat johtaneet tällaisten tunteiden viriämiseen?

2. Pohdi nyt avoimin mielin, miten haluaisit tulevaisuudessa toimia vastaavanlaisissa tilanteissa? Voitko ajatella, että kokeilisit toimia haluamallasi tavalla ja ajattelisit, että se menee niin kuin menee. Voitko vain huomata toimintasi seuraukset? Voitko olla utelias ja oppia kokemuksistasi riippumatta siitä, mikä oli lopputulos?



3. Ota seuraavaksi hyvä ja vakaa istuma- tai makuuasento. Sulje silmäsi. Hengitä muutaman kerran rauhassa sisään ja ulos. Pyri hengittämään rauhoittavasti palleasi tuella. Kuulostelee tuomitsematta mielensisäistä liikettäsi. Minkälaisia ajatuksia, tunteita, toimintayllykkeitä ja mielikuvia havaitset? Huomaatko helpotusta vai jännittyneisyyttä? Sallivuutta vai kriittisyyttä?