



Harjoitus: Tunnista jäykkiä sääntöjä

Opiskelu-uupumuksen omahoito-ohjelma

Tavoite:

Tunnistat omia mielensisäisiä sääntöjäsi, jotka altistavat uupumukselle ja ohjaavat toimintaasi siten, että arvot jäävät sivuun.

Ohje:

Pohdi, tunnistatko toimintasi taustalla joitain jäykkiä sääntöjä. Jäykän säännön tunnistat siitä, että sitä luonnehtii pakonomaisuus ja se aiheuttaa pitkällä aikavälillä epäsuotuisia seurauksia.

Huomioi, että säännöt eivät usein ole tietoisia toimintamalleja.

Esimerkki:

”Haasteita ja vaikeuksia tulee välttää, jottei epäonnistu.”

”Minun täytyy miellyttää muita, jotta tulen hyväksytyksi ja minua ei kritisoida.”

”Minun täytyy valmistautua kaikkeen hyvin huolellisesti, jotta kaikki on kontrollissani.”

”Minun täytyy suoriutua täydellisesti, jotta olen riittävä.”

”Kaikki asiat pitää tehdä hyvin huolellisesti ajan kanssa.”

Pohdi omia mielensisäisiä sääntöjäsi: