



Harjoitus: Huomion pois kääntäminen

Miksi?

Opit kääntämään huomion toisaalle kriisitilanteessa ja siten helpottamaan oloasi tukalassa tilanteessa.

Miten?

1. Mieti ja kirjaa muistiin keinoja, joiden avulla voit kriisitilanteessa kääntää huomiosi pois voimakkaasta tunnetilasta. Tee tämä etukäteen, kun olosi on rauhallinen.

Osa toiminnoista voi liittyä kehon lämpötilan ja fyysikaalisen tilan muuttamiseen. Osa taas voi olla muuta itsellesi sopivaa tekemistä, jonka pystyt voimakkaan tunnetilan aikana aloittamaan.

Ennestään tuttujen menetelmien lisäksi kannattaa mukaan ottaa sellaisia menetelmiä, joita haluat kokeilla.

2. Kokeile jotakin keinoista seuraavalla kerralla, jolloin olet kriisitilanteessa, johon et voi sillä hetkellä vaikuttaa tai jolloin et voi päästää tunteitasi valloilleen. Käytä harjoitukseen silloin ainakin 10 minuuttia, jotta ehdit huomata vaikutuksen ja tunteen voimakkuuden laskemisen.

Esimerkki:

- jääpalojen tai lumen pitely käsissä
- juoksulenkki
- eteisen kenkien järjesteleminen
- lehden lukeminen

Omat menetelmäni