



Harjoitus: Eroon välttelystä

Miksi?

Tässä harjoituksessa opit tunnistamaan automaattisia toimintatapojasi ja pohtimaan keinoja päästä takaisin sinulle tärkeiden toimien pariin.

Miten?

Pohdi alla olevia kysymyksiä omasta tilanteestasi käsin. Voit miettiä vastauksia mielessäsi tai kirjoittaa niille varattuun tilaan.

1.Välttely

Mieti, mihin välttely johtaa. Mitä siitä voi seurata, jos jatkat välttelyä entiseen tapaan?

Mieti ensin lyhyempää aikajännettä, onko tekemättä jättämisellä joitain positiivisia seurauksia? Entä seuraako siitä jotain minkä koet negatiiviseksi?

Mistä joudut luopumaan toimiessasi näin? Miltä se sinusta tuntuu?

Mieti sitten pidempää aikajännettä. Matkaa eteenpäin kuukausia, puoli vuotta tai vuosi. Mihin tilanne on saattanut johtaa? Miltä tuon tilanteen ajattelemisen sinusta tuntuu?





2. Uudenlainen toiminta

Mieti sitten, että toimisitkin toisin, lähtisit liikkeelle kivusta huolimatta. Mitä siitä seuraisi? Miltä sinusta tuntuisi nyt tai huomenna? Mitä tapahtuisi? Mitkä olisivat liikkeelle lähtemisen seuraukset?

Mitä positiivista tästä voisi seurata lyhyellä aikajänteellä? Mitä negatiivista saattaisit välittömästi havaita? Miltä nämä havainnot voisivat sinusta tuntua?





3. Seuraukset

Mieti sitten tilannetta myös pidemmälle, kuukauden tai puolen vuoden, vaikka vuodenkin päähän. Mihin tilanne on johtanut? Minkälaisia muutoksia voisit ehkä havaita? Miltä se sinusta tuntuisi?



