# Harjoitus: Köydenveto hirviön kanssa

## Miten?

Lue tai kuuntele alla oleva tarina. Pohdi sitten alla olevia kysymyksiä siihen liittyen.

## Köydenveto hirviön kanssa

Sinusta voi tuntua ikään kuin siltä, että taistelisit hirviötä vastaan ja vetäisit köyttä sen kanssa. Hirviö on iso, ruma ja hyvin vahva. Sinun ja hirviön välissä on pohjaton kuilu.

Jos menetät kamppailun, saatat pudota kuiluun, ja sitä sinä et todellakaan haluaisi. Niinpä vedät ja vedät, ja toivot voittavasi kamppailun.

Mutta mitä enemmän vedät köydestä, sitä enemmän hirviö vetää, ja kuilun reuna näyttää olevan lähempänä. Elämäsi on jatkuvaa kamppailua hirviötä vastaan.

Mutta entä jos onkin niin, että sinun tehtäväsi on päästää irti köydestä? Entä jos sinun tehtäväsi onkin hellittää kamppailusta, jota et voi voittaa?

Se ei tarkoita luovuttamista tai alistumista, vaan on hyvinvointisi kannalta viisaan valinnan tekemistä. Voit lakata taistelemasta. Voit lakata pelkäämästä, että häviät köydenvedon. Sinun ei tarvitse voittaa, sinun ei tarvitse taistella.

Riittää, että opit pärjäämään hirviön kanssa. Ehkä siitä ei tule parasta kaveriasi, mutta kuitenkin vähemmän pelottava olento, jota sinun ei tarvitse enää yrittää hallita. Se kulkee vierelläsi, mutta et enää kamppaile sen kanssa.

Kamppailun sijaan voit käyttää energian niihin asioihin, jotka ovat itsellesi tärkeitä, ja jotka tukevat hyvinvointiasi. Mitä sellaista voit tehdä jo tänään?

## Tunnistatko köydenveto hirviön kanssa -tarinasta jotain tilanteita omassa elämässäsi kipuun liittyen?

Tunnistatko asioita, joiden suhteen voisi olla järkevää lopettaa köydenveto? Tunnistatko asioita, joihin sinulla on vaikutusvaltaa, mutta et ole vielä toiminut niiden suhteen oman hyvinvointisi hyväksi?