Oma Mind
- kirja



Psykoterapiakeskus
Mind Repression Oy

Aihe 1

Esittely ja henkilökohtaiset tavoitteet

Oma mind -verkkokurssilla ollaan - tästä se alkaa!
Työkirjani sisältää verkkokurssin kaikki tehtävät.
Kun vastaan ja työstän, samalla kirjoitan oman OmaMind -kirjani: arvokkaan ja henkilökohtaisen.

TEHTÄVÄ 1

Mitä ajatuksia minussa herättää lause: ”Terapeuttinen muutos edellyttää psyykkistä työtä”?

Miten suhtaudun työn tekemiseen?



TEHTÄVÄ 2

Henkilökohtaiset tavoitteet oma mind -itsetuntemusmatkalleni:

Oma Mind -kurssi kiinnostaa minua, koska

Omaan henkilöhistoriaani tutustuminen on minulle tärkeää, koska

Haluan tuntea paremmin persoonani, sillä

Minun on tärkeää tutustua arvoihini ja motivaatiolähteisiini, koska

Koen, että tarvitsen aikuisen minän vahvistamista itsessäni, sillä

Minun on hyödyllistä tutustua siihen, miten voin paremmin pitää huolta perustarpeistani, sillä

Minun on tärkeää saada lisää ymmärrystä siitä, miten elämän stressaavat ja vaikeat kokemukset ovat vaikuttaneet minuun, koska

On tärkeää, että opin paremmin ymmärtämään, miten ajatukseni, tunteeni ja toimintani liittyvät toisiinsa, koska

Tarvitsen lisää ymmärrystä ja vuorovaikutustaitoja ihmissuhteiden miinakentällä taiteiluun, sillä

Tarvitsen keinoja tulla paremmin toimeen riittämättömyyden ja häpeän tunteiden kanssa, sillä

Koen, että minun on ymmärrettävä puolustuskeinojani, jotta

Tarvitsen lisää tämänkaltaisia mielen hallintakeinoja:

TEHTÄVÄ 3

Aloittaessani OmaMind -itsetuntemusmatkani verkkokurssin avulla ____ /____ _____, arvioin:

Ymmärtäväni itseäni
- ◯ erittäin hyvin
- ◯ melko hyvin
- ◯ jonkin verran
- ◯ en kovin hyvin
- ◯ huonosti

Tuntevani itseni
- ◯ erittäin hyvin
- ◯ melko hyvin
- ◯ jonkin verran
- ◯ en kovin hyvin
- ◯ huonosti

Pystyväni vaikuttamaan tunnetiloihini
- ◯ erittäin hyvin
- ◯ melko hyvin
- ◯ jonkin verran
- ◯ en kovin hyvin
- ◯ huonosti

Voivani henkisesti
- ◯ erittäin hyvin
- ◯ melko hyvin
- ◯ en kovin hyvin
- ◯ huonosti

Oma Mind -verkkokurssin tärkein tavoite on vahvistaa itsetuntemustani ja mahdollistaa muutos, jota elämääni haluan.



Aihe 2

Henkilöhistoriani

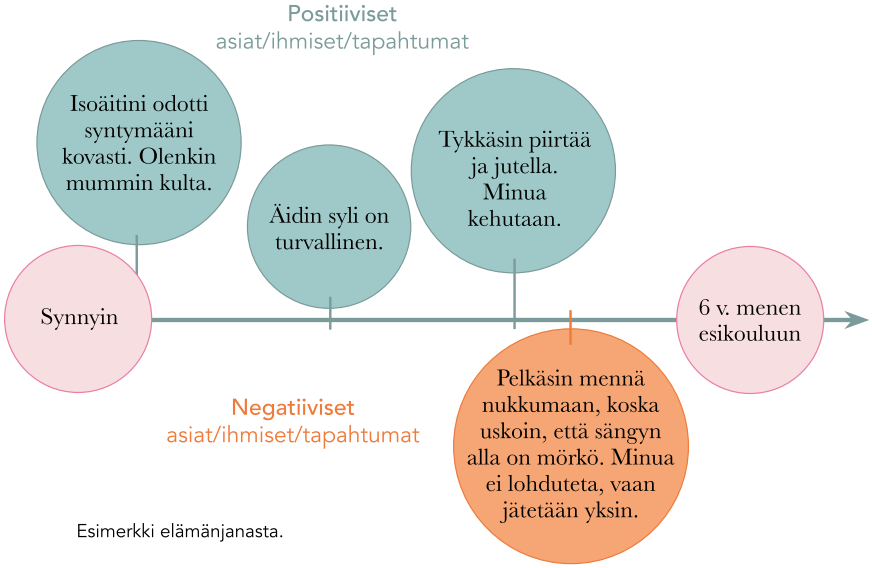
TEHTÄVÄ 4

Millaisia haavoittavia tekijöitä elinympäristössäsi on ollut?

Entä millaisia kehitystä tukevia tekijöitä?

TEHTÄVÄ 5

Voin hahmottaa elämääni janan tai elämänkaaren avulla. Janalle voin laittaa erilaisia tapahtumia ja ihmisiä, jotka ovat merkityksellisiä ja asioita joista pidin. Piirrän janan ja hahmottelen elämäni merkityksellisiä tapahtumia erilliseen vihkoon.



Esimerkki elämänjanasta.

TEHTÄVÄ 6

Elämänhistorian itsearviointi.
Seuraavassa on joukko elämääni koskevia väittämiä.
Käyn läpi väittämät ja valitsen oikealta tuntuvat vastausvaihtoehdot. Voin myös kirjoitaa muistiin aiheeseen liittyviä ajatuksiani ja tuntemuksiani tai hankkimiani lisätietoja.
Jos tila ei riitä, kirjoitan vastaukset erilliseen vihkoon.

1. Tunnen sukuni historian pääpiirteittäin sekä äidin puolelta että isän puolelta.
Tunnen henkilöiden syntymävuodet, luonteenpiirteet, ammatit, elämäntarinan ja kuolinvuoden, jos on kyse jo pois nukkuneesta henkilöstä.

- ☐ kyllä
- ☐ osittain
- ☐ en juuri
- ☐ voin hankkia lisää tietoa suvustani

2. Osaan piirtää sukupuun, jossa ovat mukana sekä äitini että isäni vanhemmat ja kaikki heidän jälkeläisensä.

- ☐ kyllä, piirrän sen erilliseen vihkoon
- ☐ osittain
- ☐ en juuri
- ☐ voin hankkia lisää tietoa suvustani

3. Minun on helppo muistella lapsuuteni perheenjäseniä.

- ☐ kaikkia
- ☐ osaa heistä
- ☐ ei ole helppo muistella - miksi ei?

4. Joihinkin lapsuuden perheen henkilöihin liittyy paljon ristiriitaisia tunteita.

- ☐ kyllä
- ☐ ei

5. Tunnen sekä äidin että isän puoleiset isovanhempani

- ☐ tunnen hyvin
- ☐ en tunne
- ☐ en ole tavannut, mutta minulle on kerrottu hänestä tai heistä
- ☐ olen tavannut, mutta en koe tuntevani hyvin
- ☐ voin hankkia lisää tietoa isovanhemmistani

6. Olen miettinyt isovanhempieni elämää siinä historian ajassa, jota he elivät.

- ☐ kyllä
- ☐ en
- ☐ voin selvittää, millaista elämä oli siinä ympäristössä, jossa isovanhempani elivät

7. Suvussani on paljon mielenkiintoisia persoonia ja ihmiskohtaloita: sitkeitä, sydämellisiä, rohkeita, luovia, taiteellisia ihmisiä; tiedemiehiä tai -naisia tai yhteiskunnallisesti tai ammatillisesti korkean aseman saavuttaneita henkilöitä?

- ☐ kyllä
- ☐ voin palauttaa mieleeni tai selvittää, millaisia kohtaloita ja piirteitä
- ☐ ei

8. Suvussani on paljon tragedioita ja vaikeita ihmiskohtaloita kuten esimerkiksi yllättäviä kuolemantapauksia, vakavia sairauksia, päihderiippuvuutta, psyykkisiä sairauksia, taloudellisia katastrofeja, vankilatuomioita tai väkivaltaisuutta.

- ☐ kyllä
- ☐ voin palauttaa mieleeni tai selvittää, millaisia kohtaloita ja tragedioita
- ☐ ei

9. Tiedän, miten vanhempani tutustuivat toisiinsa.

- ☐ kyllä
- ☐ en
- ☐ voin selvittää asian

10. Tunnen äitini ja isäni elämäntarinat.

- ☐ kyllä
- ☐ voin hahmotella elämäntarinat kirjalliseen muotoon
- ☐ en
- ☐ voin ottaa selvää asioista

11. Tiedän, millainen oli äitini ja isäni lapsuus ja nuoruus.

- ☐ kyllä
- ☐ osittain
- ☐ en

12. Tiedän, millainen suhde äidilläni ja isälläni oli vanhempiinsa ja sisaruksiinsa.

- ☐ kyllä
- ☐ en

13. Olen kuullut tarinoita syntymästäni.

- ☐ kyllä
- ☐ voin hahmotella kuvauksen syntymääni liittyvistä tapahtumista kirjalliseen muotoon
- ☐ en
- ☐ voin ottaa tapahtumista selvää

14. Minulle on kerrottu, millainen vauva olin.

- [ ] kyllä
- [ ] voin hahmotella kuvauksen itsestäni vauvana kirjalliseen muotoon
- [ ] ei
- [ ] voin ottaa asiasta selvää

15. Muistan, millaista perhe-elämämme oli, kun olin lapsi.

- [ ] kyllä
- [ ] osittain
- [ ] en muista

16. Muistan, mitä ja kenen kanssa leikin, kun olin alle kouluikäinen.

- [ ] kyllä
- [ ] osittain
- [ ] en muista

17. Kun olin lapsi, elämämme oli huoletonta.

- [ ] kyllä
- [ ] osittain
- [ ] en muista

18. Mitkä seuraavista kuvaavat sinua lapsena?
Olin kiinnostunut tai nautin:

- [ ] liikunnasta
- [ ] riehumisleikeistä
- [ ] pikkutarkasta puuhaamisesta
- [ ] yksinolosta
- [ ] toisten kanssa leikkimisestä
- [ ] mielikuvituskavereiden kanssa olemisesta
- [ ] syömisestä
- [ ] television katselusta
- [ ] tietokonepeleistä
- [ ] musiikista
- [ ] piirtämisestä
- [ ] tanssimisesta
- [ ] kalastuksesta
- [ ] retkistä ja matkoista
- [ ] vanhemman kanssa tekemisestä
- [ ] sisarusten seurassa olosta
- [ ] esiintymisestä
- [ ] kirjojen lukemisesta tai kuuntelemisesta
- [ ] keräilemisestä
- [ ] eläimistä
- [ ] rakentelusta
- [ ] moottoriajoneuvoista
- [ ] kilpailemisesta
- [ ] toisten auttamisesta
- [ ] perheen kanssa yhdessä olosta
- [ ] luonnossa olemisesta

- [ ] jostain muusta, mistä?

19. Alakoululaisena, yläkouluikäisenä ja lukio- tai ammattiopintovaiheessa olin:

- ☐ huoleton
- ☐ nokkela
- ☐ itsevarma
- ☐ hukassa
- ☐ jännitin usein
- ☐ koulu oli minulle helppoa
- ☐ koulu oli minulle vaikeaa
- ☐ minulla oli hyviä ystäviä
- ☐ minulla oli vähän tai ei lainkaan ystäviä
- ☐ minulla oli tärkeitä harrastuksia

Mikä muu oli tärkeää tai leimasi kouluaikaani?

20. Olen muuttanut lapsuudenperheeni kanssa

- ☐ en kertaakaan
- ☐ 1-2 kertaa
- ☐ 3-5 kertaa
- ☐ useammin kuin 5 kertaa

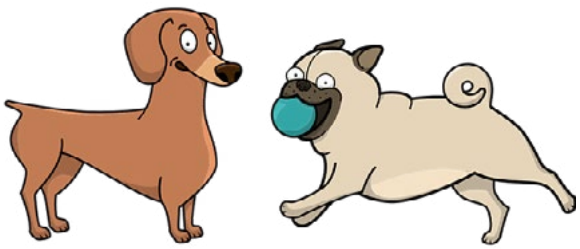
21. Tapahtuiko perheessäni jotain erityistä, kun olin leikki-ikäinen, alakouluikäinen, yläkouluikäinen tai lukio- tai ammattiopinnoissasi?

- ☐ ei
- ☐ kyllä

Ainakin nämä tapahtumat olivat merkittäviä:

22. Sain myönteistä palautetta vanhemmilta, isovanhemmilta, sediltä, tädeiltä, ystävien vanhemmilta, opettajilta, harrastusten ohjaajilta, joltain muulta taholta.

- ☐ usein
- ☐ harvoin



23. Tiedän, mitä piirteitä olen perinyt vanhemmiltani tai vanhemman roolissa olleelta henkilöltä.
Tämän kaiken tunnen perineeni äidiltäni:

Tämän kaiken tunnen perineeni isältäni:

24. Minulla oli aivan tietty rooli perheessäni.

- [ ] Kyllä, se rooli oli tällainen:
- [ ] Minulla ei ollut mitään erityistä mainittavaa roolia

25. Minulla oli turvallisia aikuisia lähelläni

- [ ] useita
- [ ] yksi
- [ ] ei yhtään

26. Minulla oli helliä, halaavia, sylissä pitäviä aikuisia lähelläni

- [ ] useita
- [ ] yksi
- [ ] ei yhtään



27. Lapsuudenperheessäni keskusteltiin

- [ ] käytännön asioista
- [ ] tunteista ja henkilökohtaisista asioista
- [ ] politiikasta
- [ ] rahasta
- [ ] perheen jäsenten historiasta
- [ ] kulttuurista
- [ ] äidin työstä
- [ ] isän työstä

jostain muusta, mistä?

28. Muistan tavat, miten lapsuudenperheessäni riideltiin.

- [ ] riidat olivat harvinaisia; ei juuri riidelty
- [ ] riideltiin joskus, mutta riidat sovittiin
- [ ] riideltiin joskus, mutta riitoja ei sovittu ja niiden annettiin unohtua
- [ ] riideltiin usein, mutta riidat sovittiin
- [ ] riideltiin usein, eikä riitoja juuri sovittu

Tämä kysymys herättää minussa ajatuksia ja tunteita, joita kuvailisin näin:

29. Perheeni oli huumorintajuinen. Meillä naurettiin ja hassuteltiin.

- [ ] harvoin tai ei juuri koskaa
- [ ] toisinaan
- [ ] usein

Tämä kysymys herättää minussa ajatuksia ja tunteita, joita kuvailisin näin:

30. Vanhempani olivat kunnianhimoisia omissa töissään ja tekemisissään.

- [ ] kyllä
- [ ] ei
- [ ] en osaa sanoa

31. Minulta odotettiin hyviä suorituksia.

- [ ] kyllä
- [ ] ei

Tämä kysymys herättää minussa ajatuksia ja tunteita, joita kuvailisin näin:

32. Kun minua lapsena pelotti, sain turvaa

- [ ] puhumalla isälle tai äidille
- [ ] menemällä vanhemman lähelle tai syliin
- [ ] puhumalla isovanhemmalle
- [ ] puhumalla jollekin muulle aikuiselle
- [ ] perheen koirasta tai muusta eläimestä
- [ ] pehmoleluistani
- [ ] mielikuvituskaveristani
- [ ] oikealta ystävältä
- [ ] rukoilemalla
- [ ] itse itseäni rauhoittelemalla

33. Perheeni toimi terveellisten elämäntapojen mallina.

- [ ] kyllä
- [ ] ei

34. Jos perheessäni on tapahtunut avioero, kokemus oli minulle

- [ ] vaikea
- [ ] melko neutraali
- [ ] helpottava ja myönteinen

Tämä kysymys herättää minussa ajatuksia ja tunteita, joita kuvailisin näin:

35. Jos perheessä oli sisaruksia, äitipuoli tai isäpuoli tai sisaruksia uusioperheen kautta, oliko suhteeni heihin luonteva ja myönteinen?

- [ ] pääosin
- [ ] silloin tällöin
- [ ] harvoin
- [ ] ei koskaan

36. Lapsuuteeni liittyy asioita, joiden kanssa en ole vielä "sinut" ja jotka painavat mieltä ja vievät energiaa.

- [ ] ei
- [ ] kyllä

Kuvailisin näitä mieltä painavia ja energiaa kuluttavia asioita näin:

37. Opiskelualaa ja ammattia valitessani valintaani vaikuttivat

- [ ] omat kiinnostuksen kohteeni, luontaiset taipumukseni ja taitoni
- [ ] vanhempien odotukset
- [ ] opettajien odotukset
- [ ] ystävien valinnat
- [ ] perheen malli
- [ ] sattuma - tällä tavalla:
- [ ] jokin muu asia - tämä:

38. Muuttaessani pois lapsuudenkodistani omaan itsenäiseen elämään olin

- [ ] huojentunut
- [ ] luottavainen
- [ ] innoissani
- [ ] peloissani ja huolissani
- [ ] ikävöin vanhempia
- [ ] jotain muuta - tunteeni olivat tällaiset:

39. Murrosikäisenä

- [ ] räiskyin ja haastoin
- [ ] otin vähän vapauksia itselleni mutta käyttäydyin hyvin
- [ ] minulla ei ollut mitään huomattavaa murrosikää

Tämä kysymys herättää minussa ajatuksia ja tunteita, joita kuvailisin näin:

40. Itsenäistyminen vanhemmistani tai jommastakummasta heistä on ollut

- [ ] helppoa
- [ ] pitkä ja työläs prosessi
- [ ] on edelleen kesken

41. Pystyn toimimaan omien tarpeideni mukaisesti, vaikka se olisi vastoin äidin tai isän odotuksia.

- [ ] kyllä
- [ ] toisinaan
- [ ] en oikein hyvin

Tämä kysymys herättää minussa ajatuksia ja tunteita, joita kuvailisin näin:

42. Olen ratkaissut kysymyksen ja tiedän, haluanko elää parisuhteessa.

- ☐ kyllä
- ☐ en
- ☐ asia on pohdinnassa

43. Olen löytänyt itselleni sopivan kumppanin.

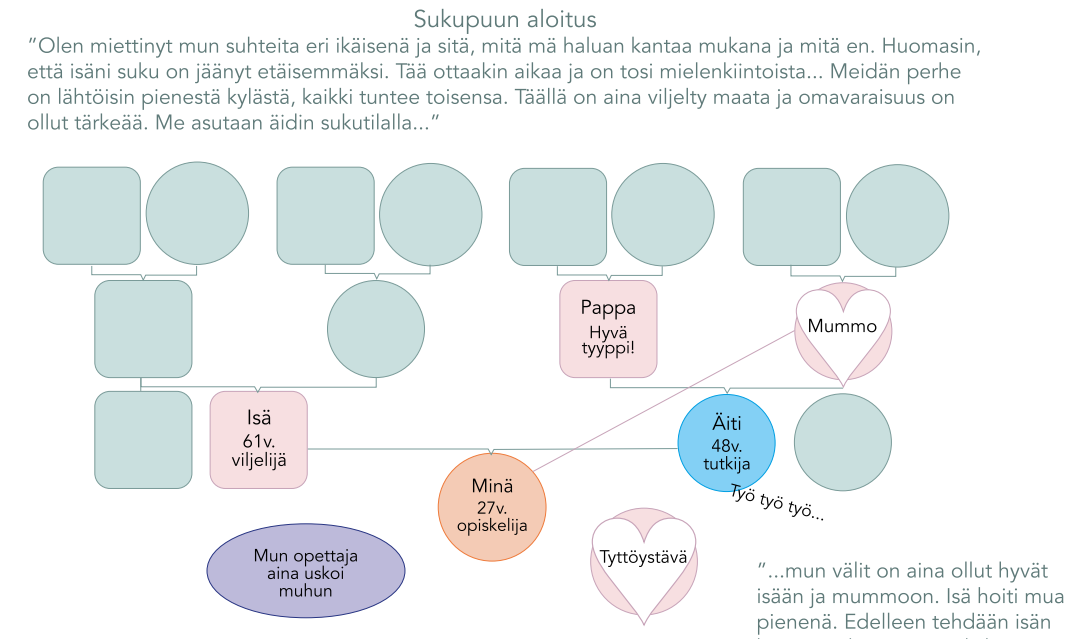
- ☐ kyllä
- ☐ en
- ☐ ehkä

44. Haluaisin lapsia.

- ☐ kyllä
- ☐ en
- ☐ en tiedä
- ☐ minulla on jo lapsia

TEHTÄVÄ 7

Sukupuuni. Piirrän oman terapeuttisen sukupuuni.
Piirrän sen erilliseen vihkoon.



Esimerkkisukupuu.

Aihe 3

Minä ja persoonani yksilönä

TEHTÄVÄ 8

Luen alla olevat väittämät ja kirjoitan, kuinka hyvin väittämä pitää paikkaansa minun kohdallani. Kirjoitan ylös omakohtaisia havaintojani.

Olen tyytyväinen useisiin persoonallisuuteni piirteisiin ja ominaisuuksiini.

Minussa on sellaisia persoonallisuuspiirteitä ja ominaisuuksia, joiden takia joudun toistuvasti vaikeuksiin.

Tunnen itseni ja uskon, että se mitä itse ajattelen itsestäni vastaa sitä mitä toiset ajattelevat minusta.

Olen melko samanlainen kaikissa eri rooleissani eli läheisten kanssa, harrastuksissa, töissä tai opiskeluympäristössä ja yksin ollessani.

Persoonani on pysynyt melko samana niin kauan kuin muistan.

Persoonani on ollut melko erilainen eri ikävaiheissa.

Persoonani on muuttunut melko paljon aikaisemmasta kokemani kriisin tai traumaattisen tapahtuman jälkeen.

TEHTÄVÄ 9

Luonteenpiirteitäni. Tällainen tunnen useimmiten olevani, kun vertaan itseäni muihin:

rauhallinen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	vilkas
hidas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	nopea
perusteellinen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	suurpiirteinen
pikkutarkka	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	huolimaton
ujo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ulospäin suuntautunut
hiljainen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	puhelias
yksin viihtyvä	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	seurassa viihtyvä
ihmisistä rasittuva	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ihmisistä voimaantuva
epäluuloinen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	luottavainen
varautunut	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	avoin
motorisesti kankea	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	motorisesti ketterä
verbaalisesti kankea	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	verbaalisesti ketterä
tosikko	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	huumorintajuinen
kielteisesti ajatteleva	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	myönteisesti ajatteleva
pitkävihainen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	nopeasti leppyvä
tukea kaipaava	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	itsenäisesti pärjäävä
tasapainoinen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	tasapainoton
kunnianhimoton	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	kunnianhimoinen
laiska	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ahkera
myötäilevä	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	omapäinen
konflikteja pelkäävä	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	konflikteja hyvin kestävä
helposti loukkaantuva	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	loukkausten tavoittamattomissa
häpeäherkkä	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	häpeämätön
muihin usein pettynyt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	muita usein arvostava
toisen hätään jättävä	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	tukemaan ryntäävä
sulkeutunut	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	avoin
yksinkertainen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	monimutkainen
tunteita vain vähän	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	tunteita paljon
looginen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	epälooginen
matemaattinen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	epämatemaattinen
käsistäni kätevä	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ei käden taitoja
väsynyt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	jaksava
rehellinen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	epärehellinen
manipuloiva	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	suora ilmaisussa
alistava	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	tasa-arvoisuuteen pyrkivä
toiselta paljon vaativa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	toisen omana itsenään hyväksyvä
usein ihmisiin pettynyt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	usein ihmisten toiminnasta iloinen
säästäväinen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	tuhlaavainen
saita	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	antelias
erityislahjakas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	vain vähän lahjoja
muiden ihailema	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	sellainen jota muut eivät huomaa
muilta ihailua kaipaava	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	muiden ihailu samantekevää
muiden arvostama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	en ole muiden arvostama
pelätty	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	minua ei pelätä
kunnioitettu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	minua ei kunnioiteta
seurassani on hyvä olla	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	seurassani on huono olla
sitkeä	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	periksi antava
pelkoa välttävä	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	osaan voittaa pelkoni
muihin tukeutuva	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	itse vastuun kantava
epäempaattinen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	empaattinen
iloinen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	iloton
itsevarma	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	epävarma itsestäni
kiusaaja	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	kiusattu
ilkeäkielinen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	muista kauniisti puhuva
juoruaja	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	juoruilua välttävä
usein vihainen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	hyvin harvoin vihainen
viehättävä	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ruma
persoonallinen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	tavanomainen
muiden parasta ajatteleva	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	omaa parasta ajatteleva
käytös päivänvalon kestävää	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	käytös paheksuttavaa
sivistynyt vuorovaikuttaja	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	tökerö vuorovaikuttaja
stressistä nopeasti palautuva	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	stressiin jäävä, uupumisherkkä
uskon olevani muita parempi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	uskon olevani muita huonompi
muiden asioista kiinnostunut	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	omista asioistani kiinnostunut

Taidot, kyvyt ja ominaisuudet

hyvä oman toiminnan ohjauskyky	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	heikko oman toiminnan ohjauskyky
sitkeä vastoinkäymisten äärellä	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	luovutan helposti
huono impulssikontrolli	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	hyvä impulssikontrolli
mukavuudenhaluinen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	askeettinen
kielellisesti lahjakas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	kielellisiä erityisvaikeuksia
matemaattisesti lahjakas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	matemaattisia erityisvaikeuksia
hyvämuistinen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	muistivaikeuksia
hyvä avaruudellinen hahmotuskyky	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	huono avaruudellinen hahm.kyky
musikaalinen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	epämusikaalinen
hyvä piirtämään	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	huono piirtämään
erittäin älykäs	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ei kovin älykäs
hyvä yleistietous	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	huono yleistietous
hyvä johtamaan muita	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	huono johtamaan muita
uutta luova	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	vanhassa pysyttelevä
hengellisyyden korkealle arvottava	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	hengelliset asiat yhdentekeviä
ihmissuhdeasiat tärkeitä	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ihmissuhdeasiat eivät tärkeitä
tekniset asiat tärkeitä	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	tekniset asiat eivät tärkeitä
tyytyväinen kehooni	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	tyytymätön kehooni
hyvässä fyysisessä kunnossa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	kehnossa fyysisessä kunnossa
seksuaalinen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	epäseksuaalinen
normaalipainoinen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	yli- tai alipainoinen
addiktoitunut	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	addiktioista vapaa
terve	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	sairas

Teen saman itsearvioinnin uudelleen, mutta merkitsen nyt eri värillä ihanneminäni vastaukset eli merkitsen jatkumolle ympyrän siihen kohtaan, millainen haluaisin olla.

Kuinka erilainen ihanneminäni on siitä, mitä tunnen olevani todellisuudessa?

Ihanneminän ja todellisen minäni eroavaisuudet herättävät minussa ajatuksia ja tunteita, joita kuvailisin näin:

TEHTÄVÄ 10

Persoonani eri ikävaiheissa

Vauvana olin

Taaperona ja leikki-ikäisenä olin

Pienenä koululaisena olin

Yläasteikäisenä olin

16-20 -vuotiaana olin

20-25 -vuotiaana

25-30 -vuotiaana

30-35 -vuotiaana

35-40 -vuotiaana

40-45 -vuotiaana

45-50 -vuotiaana

50-55 -vuotiaana

55-60 -vuotiaana

60-65 -vuotiaana

65-70 -vuotiaana

yli 70 -vuotiaana

Aihe 4

Arvot ja motivaation lähteet tutuiksi

TEHTÄVÄ 11
Arvot tutuiksi -tehtävä

Seuraavan esimerkin ja tehtävien avulla saatat huomata, että niin sinun arvosi kuin kaikkien muidenkin ihmisten arvot ja motiivit ovat yleensä piiloutuneina, eikä niitä voi suoraan päätellä ihmisen toiminnasta. Sinulla on ihannearvoja, joita haluaisit noudattaa. Toisaalta aito innostuksesi ja motivaatiosi paljastavat ne todelliset arvot, joiden tavoittelemiseksi sinun on helpointa ja itsellesi aidointa toimia.
Tehtävä koostuu erillisistä osista A, B ja C.
Osat ovat loogisesti yhteydessä toisiinsa - tee ne siis järjestyksessä.

11 A
Arvonkantajat ja todelliset motiivit

Eläydy seuraavaan:
Olet opettaja ja seurustelet Aalin kanssa. Aamulla syötte aamupalan ja sen jälkeen siivoat keittiön. Lounaaksi syöt tofusalaatin ja tapaat samalla Tiinan. Illalla käyt konsertissa ja sen jälkeen lepäät.
Mieti miksi teet nämä asiat? Mikä sinua motivoi toimissasi? Yksinkertaistetaan asiaa ja sovitaan, että ammatti, puolisovalinta ja jopa lounassalaatti nähdään tässä tehtävässä arvonkantajina eli valintoina, joiden kautta tavoittelet jotain itsellesi arvokasta eli siksi sinua aidosti motivoivaa. Aito motivaatio on enemmän tunneasia kuin pelkkä järkiperusteinen päätös. Tunnet, että tämä valinta, teko tai arvostus on tietystä, juuri sinua innostavasta syystä sinun ”juttusi”.
Käydäänpä siis tämän eläytymisharjoituksen kaikki seitsemän arvonkantajaa yksi kerrallaan läpi. Valitse parhaiten juuri sinua kuvaava motivaatioperustelu sille, mikä saa sinut motivoitumaan kyseiseen asiaan.
Erilaisia motivaatioperusteluja on jokaisen arvonkantajan alla yhdeksän. Valitse niistä kolme eniten sinun maailmaasi sopivaa perustelua. Suhteuta arvonkantajat ja esimerkkiperustelut omaan todelliseen persoonaasi sekä elämääsi. Ole tarkkana ja ole superrehellinen itsellesi. Vastaa niin kuin on, älä niin kuin pitäisi olla tai toivoisit olevan, koska näin saat enemmän irti tästä tehtävästä.

1. Motivoituminen opettajana toimimisesta.
Anna eniten sinua kuvaavalle perustelulle 3 pistettä, toiseksi parhaiten sinua kuvaavalle perustelulle 2 pistettä ja kolmanneksi parhaalle 1 piste.
Toimin opettajana,
__ jotta voin esitellä lapsille rikasta kirjallisuus- ja kulttuuriperintöämme. C
__ koska minussa on luontaista auktoriteettia ja saan lapset tottelemaan ja oppimaan. G
__ koska siinä työssä minulla on pitkät kesälomat. I
__ koska tahdon luoda pohjaa lasten hyvinvoinnille ja terveydelle. B
__ haluan toimia vapaaehtoisena opettajana ihmisille, joita hengelliset asiat kiinnostavat. E
__ koska koen lasten sivistämisen ja tukemisen olevan isänmaallinen teko. F
__ koska lasten opettaminen tuottaa minulle mielihyvää. A
__ muun muassa siksi, että luonnon tilanne on vakava ja on hyvä tiedostaa missä mennään. H
__ koska koulutus ja oppiminen ovat viisauden perusta. D

2. Aalin kanssa seurusteleminen.
Annan 3 pistettä motiiville, joka kuvaa parhaiten haluani seurustella Aalin kanssa, 2 pistettä toiseksi parhaalle motiiville, 1 piste kolmanneksi parhaalle.
Seurustelen Aalin kanssa,
__ koska hän on niin viisas ja opin häneltä koko ajan lisää. D
__ koska arvostan hänen menestystään ja hän on myös varsin varakas. G
__ koska rakastan häntä ja luotamme toisiimme. F
__ koska jaamme kristilliset arvot. E
__ koska hän arvostaa kaikkea esteettistä kuten minäkin. C
__ koska olen usein hänen kanssaan onnellinen. A

__ koska pystymme yhdessä saamaan aikaan vaikka mitä. B
__ koska olen huomannut, että hyödyn tästä suhteestamme monin tavoin. I

3. Keittiön siivoaminen.
Annan 3 pistettä parhaiten minua kuvaavalle motiiville, 2 pistettä toiseksi parhaalle, 1 piste kolmanneksi parhaalle.
Siivoan aamupalan jälkeen keittiön,
__ vaikka ei olisi vuoroni, koska toiset näyttivät niin kiireisiltä tänään. E
__ jotta mahdolliset yllätysvieraat voivat ihastella siisteyttäni. G
__ koska siivoamaton keittiö on bakteeripesäke. D
__ jotta perheenjäsenilläni on kotonamme viihtyisää. F
__ jotta perheenjäseneni näkevät, miten paljon minulla on tahdonvoimaa verrattuna heihin ja ihailevat minua. I
__ koska olen järjestelmällinen ihminen ja siisteys on osoitus siitä. B
__ se on oikeus ja kohtuus, puolisoni on käyttänyt auton huollossa. H
__ koska tuntuu niin hyvältä katsella kättensä töitä. A
__ jotta harmoninen sisustuksemme tulee paremmin esiin. C

4. Haluni tavata Tiina töiden jälkeen.
Annan 3 pistettä parhaiten minua kuvaavalle motiiville, 2 pistettä toiseksi parhaalle, 1 piste kolmanneksi parhaalle.
Tapaan Tiinan,
__ koska viihdyn hänen seurassaan ja hän saa minut aina iloiseksi. A
__ jotta voin samalla hiukan lobata, tarvitsen hyvät suositukset häneltä. G
__ koska tahdon auttaa häntä hänen vaikeassa elämäntilanteessaan. F
__ jotta voin kertoa viimeaikaisista saavutuksistani ja ehkä herättää hänessä hiukan kateutta. I
__ koska hän voi selittää minulle todennäköisyyslaskentatehtävän ratkaisun logiikan. D
__ koska hänen kanssaan voin olla oma itseni ja keskustella mistä vain, myös uskon asioista. E
__ koska voimme yhdessä kiertää Ateneumin näyttelyn ja keskustella siitä. C
__ koska hän on mielestäni aidosti hyvä ihminen, jolla on korkea moraali ja sydän paikallaan. H
__ koska käymme yhdessä kuntosalilla. B

5. Haluni syödä tofusalaatti.
Annan 3 pistettä parhaiten minua kuvaavalle motiiville, 2 pistettä toiseksi parhaalle, 1 piste kolmanneksi parhaalle.
Valitsen lounaaksi tofusalaatin,
__ koska Tiinakin teki niin ja koska kokin on helpompi tehdä kaksi samaa annosta. F
__ koska mielestäni ei ole oikein syödä tuotantoeläimistä jalostettua ruokaa. H
__ koska on paastonaika. E
__ koska se on aseteltu lautaselle niin kauniisti. C
__ jotta voin näyttää pitsaa syövälle ystävälleni pystyväni tekemään parempia valintoja. G
__ koska luin artikkelin soijapapujen energia- ja ravintoaineista. D
__ koska se maistuu hyvältä. A
__ koska se on viimeinen saatavilla oleva ja tahdon sen juuri siksi itselleni. I
__ koska se on niin terveellistä. B

6. Motivaationi mennä klassisen musiikin konserttiin.
Annan 3 pistettä parhaiten minua kuvaavalle motiiville, 2 pistettä toiseksi parhaalle, 1 piste kolmanneksi parhaalle.
Käyn konsertissa,
__ koska klassisen musiikin kuuntelu on meidän sivistyneiden ihmisten harrastus. G
__ koska lipputulot käytetään Amnestyn toiminnan tukemiseen. H
__ koska klassinen musiikki elvyttää väsynyttä mieltäni. B
__ koska ystäväni soittaa orkesterissa ja haluan osoittaa arvostusta hänen panostukselleen. F
__ koska klassisen musiikin orkesterin taitavuutta on niin mielenkiintoista seurata. D
__ koska Matteus-passion kuunteleminen saa minut kokemaan jotain suurta. E

__ koska nautin klassisesta musiikista. A
__ koska se nostaa statustani ja saa minut tuntemaan olevani sivistynyttä, vähän parempaa porukkaa. I
__ koska klassinen musiikki on koskettavaa, kaunista ja ylevää. C

7. Haluni levätä.
Lepäämiseen minua motivoivat ensisijaisesti nämä syyt, joista 3 kuvaa minua parhaiten, 2 toiseksi parhaiten, 1 kolmanneksi parhaiten.
Lepään,
__ koska lepo ruokkii luovuuttani. C
__ koska levätessä voin rauhoittua ja miettiä kiitollisena kaikkea tänään kokemaani. E
__ koska on tieteellisesti osoitettu, että lepääminen laskee stressitasoa. D
__ jotta huomaavat lopulta nuo muutkin, miten paljon olen saanut aikaan ja miten väsynyt olen. I
__ koska rakastan laiskottelua. A
__ ilman huonoa omaatuntoa, koska minulla, kuten kaikilla muillakin, on oikeus lepoon. H
__ jotta jaksan myöhemmin illalla lähteä vielä auttamaan iäkästä isääni. F
__ jotta elimistöni palautuu. B
__ jotta voin tehdä huomenna tuotteliaan päivän. G

11 B
Ihannearvot

Tässä on tarkoitus löytää arvot, jotka ovat sinulle kaikkein tärkeimmät eli sinun ihannearvosi.
Seuraavassa on erilaisia arvoja luokiteltuina filosofi Erik Ahlmanin ja filosofi Ilkka Niiniluodon mukaan. Mitkä näistä arvoluokista ovat sinulle tärkeimpiä? Anna kolmelle tärkeimmälle arvoluokalle 3 pistettä, kolmelle toiseksi tärkeämmälle 2 pistettä ja kolmelle mielestäsi vähiten tärkeälle arvoluokalle 1 piste.
Jokainen arvoluokka saa siis sinulta joko 3, 2 tai 1 pistettä.

___ A Hedonistiset arvot eli nautinto- ja mieluisuusarvot: onni, mielihyvä, ilo, nautinto ja aistillisuus
___ B Vitaaliset arvot: elämä, terveys, tahto ja kuntoisuus
___ C Esteettiset arvot: kauneus, ylevyys, suloisuus ja taide
___ D Teoreettiset arvot: totuus, tieto, oppi, koulutus, viisaus ja tiede
___ E Uskonnolliset arvot: usko, toivo, pyhyys ja laupeus
___ F Sosiaaliset arvot: altruismi, ystävyys, rakkaus, uskollisuus, vapaus, veljeys, kunnia, isänmaallisuus ja turvallisuus
___ G Mahtiarvot: voima, valta, sota, rikkaus, raha, voitto
___ H Oikeusarvot: oikeudenmukaisuus, ihmisoikeudet, eläinten oikeudet, luonnon oikeudet, tasa-arvo ja laillisuus
___ I Egologiset arvot: omanarvontunto, itsekkyys, oma etu

Minulle tärkeimmät arvot eli ne kolme arvoluokkaa, joille annoin 3 pistettä

1. _____

2. _____

3. _____



11 C

Vastaavatko aidon motivaation kautta määrittyvät arvot ihannearvojasi?

Vertaa nyt sinulle tärkeitä arvoja eli niin sanottuja ihannearvojasi (Tehtävä 1B) ja motivaation kautta johdettuja arvojasi (tehtävä 1A) toisiinsa.
Palaa takaisin tehtävään 1A ja siirrä jokaisen arvonkantajan kohdalta valitsemasi perustelun pisteet alle. Laske sen jälkeen kyseisen arvoluokan kokonaispisteet. Jokaisen väittämän perässä on kirjain, jonka avulla voi tunnistaa arvoluokan, jota toiminnan perustelu edustaa.
Käy läpi kaikki seisemän arvonkantajaa perusteluineen ja siirrä niistä pisteet tähän:

___ A Hedonistiset arvot pisteet yht. _____
___ B Vitaaliset arvot pisteet yht. _____
___ C Esteettiset arvot pisteet yht. _____
___ D Teoreettiset arvot pisteet yht. _____
___ E Uskonnolliset arvot pisteet yht. _____
___ F Sosiaaliset arvot pisteet yht. _____
___ G Mahtiarvot pisteet yht. _____
___ H Oikeusarvot pisteet yht. _____
___ I Egologiset arvot pisteet yht. _____

Nyt sinun on helppo verrata, kuinka samansuuntaisia arvosi olivat näissä tehtävissä. Ensimmäisessä tehtävässä (11 A) etsittiin todellisten motiiviesi kautta paljastuvia arvojasi ja toisessa tehtävässä (11 B) näit suoraan useita arvoluokkia, joista valitsit sinulle tärkeimmät.
Vastaavatko motiiviesi kautta määrittyvät arvot ihannearvojasi? Mitä ajattelet tästä?

Alla on vielä avattu nähtäväksesi tehtävän 11 A motiiviperusteiden kautta määrittyvä arvoluokittelu. Tehtävä on kuvitteellinen, hiukan leikkimielinen ja vain suuntaa antava, koska todellisuudessa yhden arvonkantajan takaa paljastuvissa motiiveissa voi olla vaikutteita useisiin luokkiin kuuluvista arvoista sekä sellaisista arvoista, joita ei ole tässä tehtävässä huomioitu ollenkaan.

A Hedonistiset arvot, nautinto- eli mieluisuusarvot, joihin kuuluvat: onni, mielihyvä, ilo, nautinto ja aistillisuus

Toimin opettajana, koska lasten opettaminen tuottaa minulle mielihyvää. A
Seurustelen Aalin kanssa, koska olen hänen kanssaan onnellinen. A
Siivoan aamupalan jälkeen keittiön, koska tuntuu hyvältä katsella kättensä töitä. A
Tapaan Tiinan, koska viihdyn hänen seurassaan ja hän saa minut aina iloiseksi. A
Valitsen lounaaksi tofusalaatin, koska se maistuu hyvältä. A
Käyn konsertissa, koska nautin klassisesta musiikista. A
Lepään, koska rakastan laiskottelua. A

B Vitaaliset arvot elämä, terveys, tahto ja kuntoisuus

Toimin opettajana, koska tahdon luoda pohjaa lasten hyvinvoinnille ja terveydelle. B
Seurustelen Aalin kanssa, koska pystymme yhdessä saamaan aikaan vaikka mitä. B
Siivoan aamupalan jälkeen keittiön, koska olen järjestelmällinen ihminen ja siisteys on osoitus siitä. B
Tapaan Tiinan, koska käymme yhdessä kuntosalilla. B

Valitsen lounaaksi tofusalaatin, koska se on terveellistä. B
Käyn konsertissa, koska klassinen musiikki elvyttää väsynyttä mieltäni. B
Lepään, jotta elimistöni palautuu. B

C Esteettiset arvot kauneus, ylevyys, suloisuus ja taide

Toimin opettajana, jotta voin esitellä lapsille rikasta kirjallisuus- ja kulttuuriperintöämme. C
Seurustelen Aalin kanssa, koska hän arvostaa kaikkea esteettistä kuten minäkin. C
Siivoan keittiön aamupalan jälkeen, jotta harmoninen sisustuksemme tulee paremmin esiin. C
Tapaan Tiinan, koska voimme yhdessä kiertää Ateneumin näyttelyn ja keskustella siitä. C
Valitsen lounaaksi tofusalaatin, koska se on aseteltu lautaselle niin kauniisti. C
Käyn konsertissa, koska klassinen musiikki on koskettavaa, kaunista ja ylevää. C
Lepään, koska lepo ruokkii luovuuttani. C

D Teoreettiset arvot totuus, tieto, oppi, koulutus, viisaus ja tiede

Toimin opettajana, koska koulutus ja oppiminen ovat viisauden perusta. D
Seurustelen Aalin kanssa, koska hän on niin viisas ja opin häneltä koko ajan lisää. D
Siivoan keittiön aamupalan jälkeen, koska siivoamaton keittiö on bakteeripesäke. D
Tapaan Tiinan, koska hän voi selittää minulle todennäköisyyslaskentatehtävän ratkaisun logiikan. D
Valitsen lounaaksi tofusalaatin, koska luin artikkelin soijapapujen energia- ja ravintoaineista. D
Käyn konsertissa, koska klassisen musiikin orkesterin taitavuutta on niin mielenkiintoista seurata. D
Lepään, koska on tieteellisesti osoitettu, että lepääminen laskee stressitasoa. D

E Uskonnolliset arvot usko, toivo, pyhyys ja laupeus

Toimin vapaaehtoisena opettajana ihmisille, joita hengelliset asiat kiinnostavat. E
Seurustelen Aalin kanssa, koska jaamme kristilliset arvot. E
Siivoan keittiön aamupalan jälkeen, vaikka ei olisi vuoroni, koska toiset näyttivät niin kiireisiltä tänään. E
Tapaan Tiinan, koska hänen kanssaan voin olla oma itseni ja keskustella mistä vain, myös uskon asioista. E
Valitsen lounaaksi tofusalaatin, koska on paastonaika. E
Käyn konsertissa, koska Matteus-passion kuunteleminen saa minut kokemaan jotain suurta. E
Lepään, koska levätessä voin rauhoittua ja miettiä kiitollisena kaikkea tänään kokemaani. E

F Sosiaaliset arvot altruismi, ystävyys, rakkaus, uskollisuus, vapaus, veljeys, kunnia, isänmaallisuus ja turvallisuus

Toimin opettajana, koska koen lasten sivistämisen ja tukemisen olevan isänmaallinen teko. F
Seurustelen Aalin kanssa, koska rakastan häntä ja luotamme toisiimme. F
Siivoan keittiön aamupalan jälkeen, jotta perheenjäsenilläni on kotonamme viihtyisää. F
Tapaan Tiinan, koska tahdon auttaa häntä hänen vaikeassa elämäntilanteessaan. F
Valitsen lounaaksi tofusalaatin, koska Tiinakin teki niin ja koska kokin on helpompi tehdä kaksi samaa annosta. F
Käyn konsertissa, koska ystäväni soittaa orkesterissa ja haluan osoittaa arvostusta hänen panostukselleen. F
Lepään, jotta jaksan myöhemmin illalla lähteä vielä auttamaan iäkästä isääni. F

G Mahtiarvot voima, valta, sota, rikkaus, raha, voitto

Toimin opettajana, koska minussa on luontaista auktoriteettia ja saan lapset tottelemaan ja oppimaan. G
Seurustelen Aalin kanssa, koska arvostan hänen menestystään ja hän on myös varsin varakas. G
Siivoan aamupalan jälkeen keittiön, jotta mahdolliset yllätysvieraat voivat ihastella siisteyttäni. G
Tapaan Tiinan, jotta voin samalla hiukan lobata, koska tarvitsen hyvät suositukset häneltä. G
Valitsen lounaaksi tofusalaatin, jotta voin näyttää pitsaa syövälle ystävälleni pystyväni tekemään parempia valintoja. G
Käyn konsertissa, koska klassisen musiikin kuuntelu on meidän sivistyneiden ihmisten harrastus. G
Lepään, jotta voin tehdä huomenna tuotteliaan päivän. G

H Oikeusarvot oikeudenmukaisuus, ihmisoikeudet, eläinten oikeudet, luonnon oikeudet, tasa-arvo ja laillisuus

Toimin opettajana muun muassa siksi, että luonnon tilanne on vakava ja on hyvä tiedostaa missä mennään. H
Seurustelen Aalin kanssa, koska hän on parisuhteessamme niin reilu ja tasa-arvon kannattaja. H
Siivoan keittiön aamupalan jälkeen. Se on oikeus ja kohtuus, koska puolisoni on käyttänyt auton huollossa. H
Tapaan Tiinan, koska hän on mielestäni aidosti hyvä ihminen, jolla on korkea moraali ja sydän paikallaan. H
Valitsen lounaaksi tofusalaatin, koska mielestäni ei ole oikein syödä tuotantoeläimistä jalostettua ruokaa. H
Käyn konsertissa, koska lipputulot käytetään Amnestyn toiminnan tukemiseen. H
Lepään ilman huonoa omaatuntoa, koska minulla, kuten kaikilla muillakin, on oikeus lepoon. H

I Eettiset arvot hyvyys ja moraalinen oikeus. huolehtiminen, oikeudentunto, uskollisuus, auktoriteetti ja pyhyys

Egologiset arvot, omanarvontunto, itsekkyys, oma etu. I
Toimin opettajana, koska siinä työssä minulla on pitkät kesälomat. I
Seurustelen Aalin kanssa, koska olen huomannut, että hyödyn tästä suhteestamme monin tavoin. I
Siivoan keittiön aamiaisen jälkeen, jotta perheenjäseneni näkevät, miten paljon minulla on tahdonvoimaa verrattuna heihin ja ihailevat minua. I
Tapaan Tiinan, jotta voin kertoa viimeaikaisista saavutuksistani ja ehkä herättää hänessä hiukan kateutta. I
Valitsen lounaaksi tofusalaatin, koska se on viimeinen saatavilla oleva ja tahdon sen juuri siksi itselleni. I
Käyn konsertissa, koska se nostaa statustani ja saa minut tuntemaan olevani sivistynyttä, vähän parempaa porukkaa. I
Lepään, jotta huomaavat nuo muutkin, miten paljon olen saanut aikaan ja miten väsynyt olen. I

TEHTÄVÄ 12

Motivaationi lähteet

Itsearviointi

Arvioi asteikolla 1-5, kuinka paljon sinua motivoivat seuraavat asiat.
Asteikko: 1=ei yhtään, 2=ihan vähän, 3=jonkin verran, 4=melko paljon, 5=todella paljon

Uteliaisuus - nautitko tutkiessasi uusia asioita?
Kiinnostavatko sinua toisten ihmisten elämän yksityiskohdat?

ei yhtään 1 2 3 4 5 todella paljon

Yhteisten sääntöjen noudattaminen

ei yhtään 1 2 3 4 5 todella paljon

Hyväksynnän saaminen ja antaminen

ei yhtään 1 2 3 4 5 todella paljon

Asiantuntijuus, haastava työ, oppiminen ja kehittäminen

ei yhtään 1 2 3 4 5 todella paljon

Valta vaikuttaa toisiin eli vaikutusvalta

ei yhtään 1 2 3 4 5 todella paljon

Vapaus, autonomia ja omaehtoisuus

ei yhtään 1 2 3 4 5 todella paljon

Toisten voittaminen tai kilpaileminen

ei yhtään 1 2 3 4 5 todella paljon

Yhteisöllisyys ja hyvät ihmissuhteet

ei yhtään 1 2 3 4 5 todella paljon

Järjestys: turvalliset rutiinit ja työympäristön vakaus
ei yhtään 1 2 3 4 5 todella paljon

Selkeä tavoite, tarkoitus, kutsumus
ei yhtään 1 2 3 4 5 todella paljon

Asema, urakehitys
ei yhtään 1 2 3 4 5 todella paljon

Kostaminen, toisen rankaisu
ei yhtään 1 2 3 4 5 todella paljon

Toisten auttaminen
ei yhtään 1 2 3 4 5 todella paljon

Kauniiden, esteettisten, harmonisten asioiden edistäminen
ei yhtään 1 2 3 4 5 todella paljon

Seksuaalinen jännite, viehättävyys
ei yhtään 1 2 3 4 5 todella paljon

Kehon terveys
ei yhtään 1 2 3 4 5 todella paljon

Mielenrauha
ei yhtään 1 2 3 4 5 todella paljon

Palkkiot, saavutukset, maininnat ja julkisuus
ei yhtään 1 2 3 4 5 todella paljon

Arvostuksen saaminen
ei yhtään 1 2 3 4 5 todella paljon

Häpeän välttely
ei yhtään 1 2 3 4 5 todella paljon

Oikeassa olo ja henkinen paremmuus
ei yhtään 1 2 3 4 5 todella paljon

Riskien ennakointi ja toisten kontrollointi
ei yhtään 1 2 3 4 5 todella paljon

Kateuden herättäminen
ei yhtään 1 2 3 4 5 todella paljon

Mielipidevaikuttaminen, ohjaaminen
ei yhtään 1 2 3 4 5 todella paljon

Henkisen tuen saaminen
ei yhtään 1 2 3 4 5 todella paljon

Täydellisyyden tavoittelu tai vaativuus
ei yhtään 1 2 3 4 5 todella paljon

Rakkaus, lämpö ja hyväksyntä
ei yhtään 1 2 3 4 5 todella paljon

Mukautuminen

ei yhtään 1 2 3 4 5 todella paljon

Asketismi ja itsensä kieltäminen

ei yhtään 1 2 3 4 5 todella paljon

Mitkä muut asiat motivoivat sinua?

Tarkastele kaikkia niitä motivaation lähteitä, joille annoit numeron 4 tai 5 (motivoi melko paljon tai todella paljon). Mitä ajattelet itsestäsi ja näistä motivaation lähteistä?



Aihe 5

Havainnoiva minä, vastuullinen aikuinen

TEHTÄVÄ 13

Sisäistetty vanhempi ja sisäistetty lapsi minussa - millaisen sisäistetyn vanhemman olen omaksunut?

Ihanteellinen sisäistetty vanhempi minussa:

Raskas ja haitallinen sisäistetty vanhempi minussa:

Millaisen sisäistetyn lapsen olen omaksunut?

Minusta löytyy seuraavia elinvoimaani lisääviä sisäisen lapsen piirteitä:

Millaista elinvoimaista lasta tahtoisin rohkaista tulemaan enemmän ja useammin esiin?

Millaisia kielteisiä sisäistetyn lapsen tiloja löydän itsestäni?

Seuraavassa tehtävässä tarvitsen vakaata, viisasta kapteeniani. Otan aikaa ja mietin. Navigoin mieleni sisällä rauhassa ja koitan sitten vastata seuraaviin.

Miten sisäistetyn vanhempasi tilat ja sisäistetyn lapsesi tilat ovat suhteessa toisiinsa?
Miten ne vaikuttavat toisiinsa? Miten ne puhuvat toisilleen?

TEHTÄVÄ 14

Vastuullisen aikuisen tapa ajatella

Panen kapteeni ruoriin ja tarkkailemaan, kuinka kehittynyt vastuullinen aikuiseni tällä hetkellä on!
Seuraavassa on esitetty vastuullisen aikuisen ajatuksia - annan seuraaville ajatuksille pisteet asteikolla 1-3, jossa
3=Kuvaa minua täysin, 2=Kuvaa minua jonkin verran, 1=Ei juuri kuvaa minua, tätä on kehitettävä

Vastuullinen aikuinen ajattelee:

_____ Pystyn vaikuttamaan ympäröiviin olosuhteisiin esimerkiksi muuttamalla asennettani, vaikuttamalla toisiin ihmisiin tai vaihtamalla olosuhteita.

_____ On tärkeää saada muilta ihmisiltä rakkautta, mutta arvoni ja olemassaoloni ei ole kuitenkaan riippuvainen siitä, saanko toisilta rakkautta. Voin rakastaa itseäni. Voin olla turvassa ja arvokas ilman, että joku toinen osoittaa sen minulle.

_____ Toisten hyväksyntä on mukava bonus, mutta pärjään ilman sitäkin. Pääsääntöisesti annan itse itselleni palautetta, kehun ja kannustan ja tarvittaessa nuhtelen tai pysäytän itseni miettimään oikeaa ja väärää. Osaan asettaa rajat tarpeelleni olla koko ajan pidetty.

_____ Ulkoiset saavutukseni, ammattini tai asemani kertovat toki jotain minusta ihmisenä, mutta eivät ole ihmisarvoni mittari. Olen arvokas itselleni myös karsittuna, silloin kun en saavuta, kun en näy tai kun en jaksa.

_____ Minua voi rakastaa ja minä voin tulla hyväksytyksi myös ilman suorituksia.

_____ Voin päästää ihmisiä lähelleni ja luottaa heihin menettämättä samalla hallintaa. Pääsääntöisesti vastaan itse omista tarpeistani, mutta läheisyyden ja avun tarve eivät toteudu ilman toista ihmistä.

_____ Minun ei tarvitse olla täydellinen. Ymmärrän että teen virheitä. Minulla on realistiset tavoitteet ja osaan kiinnittää huomiota myönteisiin asioihin. Osaan laittaa rajat vaativuudelleni, koska ymmärrän, että liika vaativuus johtaa ahdistukseen.

_____ Pystyn hyväksymään elämän arvaamattomuuden ja ajoittaisen kaoottisuuden ja ymmärrän, että en pysty hallitsemaan tapahtumia. Vastaani tulee väistämättä myös menetyksiä ja surua. Otan elämän vastaan sellaisena kuin se tulee ja hyväksyn jatkuvan muutoksen ja sairauksien ja menetysten aiheuttaman kivun. Hyväksyn ihmisen osan.

_____ Minulla on samat oikeudet kuin muillakin ihmisillä. Minulla ei ole erityisoikeuksia saada hyvä elämä, pysyä automaattisesti terveenä ja poikkeuksellisesti välttyä elämän vaikeuksilta. Vaikeuksia on kaikilla, toisilla enemmän, toisilla vähemmän.

_____ Minun ei kannata suhtautua itseeni liian vakavasti. Voin nauraa itselleni. Voin hullutella, laiskotella ja tavoitella mielihyvää. Minulla on lupa nauttia elämästäni.

_____ Mieleni sisällä on sisäistetty lapsi ja sisäistetty vanhempi, joiden tunneviestit ja ehdottomat ajatukset osaan erottaa vastuullisen aikuisen sisäisestä puheesta.

_____ Osaan ottaa yhteyden sisäiseen lapseeni ja lohduttaa ja hoitaa sitä.

_____ Osaan sivuuttaa sisäistetyn vanhemman vääränlaisen ohjauksen, joka on liian vaativaa, laiminlyövää tai rankaisevaa. Osaan asettaa sisäistetylle vanhemmalleni rajat ja osaan olla toimimatta sisäistetyn vanhempani määräysten mukaisesti.



Aihe 6

Perustarpeet

TEHTÄVÄ 15

Pohdin seuraavia ruokailutottumuksiin liittyviä kysymyksiä.

Millainen syöjä olen? Millaista ruokaa syön, miten usein ja missä?

Milloin koen syödessäni mielihyvää ja nautintoa? Millaisessa tilanteessa syöminen useimmiten tapahtuu?

Pidänkö ruoan tekemisestä vai tuoko se minulle kauhun tunteita tai ahdistusta? Millaisia tunteita koen ruuan teon tai esimerkiksi ruokakaupassa käynnin yhteydessä?

Vaikuttaako ruoka mielialaani? Millainen ruoka vaikuttaa minuun positiivisesti ja millainen negatiivisesti?

Kun olen iloinen, koenko silloin haluavani erilaista ruokaa kuin jos olen surullinen?

TEHTÄVÄ 16

Mitä seuraavista ruokavalion hallintaan liittyvistä asioista minun kannattaa lisätä?

_____ Ajattele ruokaa polttoaineena keholle ja mielelle. Kun mielesi tekee napostella, päätäkin antaa elimistöllesi kunnon ruoka-annos terveellistä ruokaa ja mieluummin isompi annos kuin vain naposteluannos.

_____ Elimistösi kaipaa vettä. Mieliteon kynnyksellä veden tai vichyn juominen saattaa hillitä mielitekoa.

_____ Anna itsellesi vapaus syödä myös herkkuja. Muista, että teet valinnat itse ja että pystyt tekemään valintoja. Elimistö ei saa herkuista kunnon polttoainetta, vaikka makea tai rasvainen antaakin hetkellisesti hyvänolon tunteen. Pieni määrä herkuttelua ei kuitenkaan haittaa.

_____ Herkuttelu hyvällä mielellä on aina parempi kuin se, että herkut olisivat pelastus ikävien asioiden ja tunteiden iskiessä. Kun yhdistät herkut positiivisiin ajatuksiin, negatiivisiin ajatuksiin liittyvä tunnesyöminen voi jäädä pois. Eikö olisikin mukavampi liittää kakkupala muistoon siitä, miten nauroit ystävän kanssa sitä syödessäsi kuin muistoon itkusta ja ahdistuksesta?

_____ Etsi elämästä hyviä hetkiä, joihin voit liittää pienet herkkunautinnot. Nauti maisemasta puiston penkillä syöden palan suklaata. Tuo pieni hetki tuo herkulle hyvän merkityksen, jonka mieli myös muistaa pitkään.

TEHTÄVÄ 17

Pohdin seuraavia liikuntaan liittyviä kysymyksiä.

Millainen liikkuja olen? Millaisesta liikunnasta pidän ja missä tahdon liikkua?

Miten usein liikun? Olenko liikkunut aina? Olenko viime aikoina pitänyt taukoa liikunnassa vai olenko ensimmäisen kerran elämässäni miettimässä liikunnan lisäämistä?

Olenko kokenut hyvää oloa liikkuessasi? Missä, milloin, millaisessa tilanteessa?

Onko liikkuminen tuottanut minulle joskus pahaa oloa? Mistä luulen, että se on johtunut?

Millaisia tunteita koen ajatellessasi liikkumista? Haluaisinko kokeilla uusia lajeja vai pelottavatko ne minua?

Unelmani liikunnan osalta on:

TEHTÄVÄ 18

Mitä seuraavista hyvään uneen ja rauhoittumiseen liittyviä asioita minun kannattaa lisätä?
Hyvän unen resepti:

_____ Nouse aamuisin aina samaan aikaan silloinkin, kun olet nukkunut vain vähän aikaa

_____ Älä nuku päiväunia

_____ Rauhoitu noin tunti ennen nukkumaan menoa (suihku, pieni iltapala, rauhallista musiikkia, lukemista, rauhoittavat mielikuva ja keho harjoitukset)

_____ Vältä myöhään somea, puhelimen sinivaloa

_____ Mene sänkyyn vasta kun olet väsynyt ja olet menossa nukkumaan

_____ Nuku viileässä ja pimeässä huoneessa Jos heräät yöllä, käy hämärässä valossa WC:ssä tai juomassa

_____ Mikäli et nukahda uudestaan noin 15 min kuluessa, niin nouse hetkeksi ylös

_____ Pyri olemaan stressaamatta, jokunen uneton yö on normaalia



Aihe 7

Kriisit ja traumat

Henkilöhistoriani -osiossa muistelin ja hahmottelin elämäni tärkeitä tapahtumia. Merkitsinkö sinne kohtaamiani kriisejä? Tutustuttuani Kriisit ja traumat -moduuliin, haluan ehkä täydentää elämäntarinaani ja palata Henkilöhistoriani -osioon (Aihe 2. Henkilöhistoriani).

TEHTÄVÄ 19
Reagointitapani stressi- ja kriisitilanteissa sekä niiden jälkeen

Mitä olen oppinut omista reagointitavoistani stressi-/kriisitilanteissa?

Miten rauhoitan itseni niin henkisesti kuin kehollisesti?

Minkälaisena koen oman resilienssikykyni eli kykyni selviytyä vastoinkäymisissä tai niiden jälkeen?

Miten toivoisin voivani vahvistaa resilienssiäni?
Minun olisi hyvä…

_____ tiedostaa syvemmin elämässäni tapahtuneet kriisit (tai traumat) ja niiden vaikutukset minussa.

_____ hankkia tietoa itselleni ja läheisilleni siitä, miten trauma vaikuttaa ihmiseen.

_____ hankkiutua turvaan nykyisistä turvattomista olosuhteistani.

_____ tavata muita vastaavan trauman kokeneita.

_____ jakaa vaikeaa kokemustani pieninä paloina, eri tilanteissa läheisten ja myös vähän vieraampien ihmisten kanssa.

_____ huomata hyvä itsessäni ja elämässäni sekä vahvistaa sitä (esim. kiitollisuusharjoitukset).

_____ päästää irti kielteisestä, kyynisestä asenteestani.

_____ tehdä hermostoa rauhoittavia toimia kuten mietiskellä, tehdä hengitysharjoituksia, venytellä.

_____ vahvistaa hallinnantunnettani ennakoimalla mielikuvissani tulevia tapahtumia ja rooliani niissä.

_____ pitää parempaa huolta perustarpeistani (riittävä uni, ravitseva ja säännöllinen ruokailu, sopiva määrä liikuntaa).

_____ hakeutua ammattiavun piiriin, jotta voin saada apua ahdistuneisuuteen, pelkoihini tai univaikeuksiini.

TEHTÄVÄ 20

Kiitollisuudentaito vahvistaa hyvinvointia
Psykologisissa tutkimuksissa on havaittu tietyn tyyppisen kiitollisuuden olevan taito ja voimavara, joka lisää ihmisen hyvinvointia. Erityisesti ns. positiivinen psykologia kehottaa ihmistä tietoisesti pysähtymään ja huomaamaan sen, mitä hyvää hänen ympärillään on. Kiitollisuustaito on aitoa, sisältä lähtevää arvostamista sitä kohtaan, mitkä asiat ovat juuri nyt hyvin.

Kiitollisuuspäiväkirja
Pidä kiitollisuuspäiväkirjaa asioista, joista olet elämässäsi kiitollinen. Tee merkintä päiväkirjaasi esim. joka ilta ennen nukkumaan menoa tai joka sunnuntai viikon päätteeksi. Kirjoita päiväkirjaasi kolmesta viiteen asiaa, joista olet kiitollinen.

Itsesi arvostaminen
Houkuttele mieleesi jokin ominaisuus, jota arvostat itsessäsi. Tällainen voi olla esimerkiksi kykysi olla auttavainen tai joustava, taitosi laittaa ruokaa tai piirtää, tapasi tuoda iloa. Ota tuo ominaisuus henkiseen valokeilaan ja viivy hetki sen äärellä arvostaen itseäsi. Voit tuumata ääneen, että ”hyvä minä”.
Voit jatkaa harjoitusta valitsemalla toisen ominaisuutesi, jota arvostat ja miettiä sitten sitä.

Hyvien hetkien uusinta
Muistele kokemaasi mukavaa hetkeä. Oli sitten kysymys onnistumisesta, itsesi voittamisesta, yhteisestä liikuttumisesta, nauruntäyteisestä muistosta, niin hyviä hetkiä sopii pyörittää mielessään uudestaan ja uudestaan. Projektori käyntiin ja hyvien hetkien uusinta pyörimään, sillä se tekee hyvää mielialallesi.

Kiitollisuuskirje ja vierailu
Valitse joku sinulle merkityksellinen henkilö, jolle olet kiitollinen jostakin mitä hän on sanonut, tehnyt tai miten hän on ollut suhteessa sinuun, hänen kannustavasta esimerkistään tms. Kirjoita hänelle kirje, jossa kerrot kiitollisuudestasi. Voit kuvata yksityiskohtaisesti sitä, kuinka hän on vaikuttanut elämääsi. Merkityksellisen ihmisen muistelu ja kirjeen kirjoittaminen tekee jo hyvää. Halutessasi voit viedä harjoituksen vielä pidemmälle ja lähettää kirjeen tälle henkilölle tai voithan jopa mennä vierailulle tärkeän ihmisen luokse ja lukea kirjeen hänelle.

Mikä edellä kuvatuista voisi olla sinulle sopiva tapa harjoittaa kiitollisuutta?

Minkälaisia ajatuksia mahdollinen kiitollisuusharjoituksen tekeminen sinussa herättää?



Aihe 8

Ajatukset, tunteet ja toiminta

TEHTÄVÄ 21
Kehon virittyminen

Reagoinko voimakkaasti kehollani esimerkiksi jännitykseen tai stressiin?
Miten kehoni tyypillisesti reagoi?

TEHTÄVÄ 22
Erilaiset tunteet - valitsen 5 minulle tyypillisintä myönteistä tunnetilaa ja 5 minulle tyypillisintä kielteistä tunnetilaa.

Myönteisiä tunnetiloja ovat esimerkiksi:
antelias, arvokas, arvostettu, erityinen, haluttava, hellä, helpottunut, humoristinen, hyvinvoiva, hyvä, hyväntuulinen, ihailtu, ihana, iloinen, luottavainen, kiitollinen, kunnioitettu, leikkisä, luotettava, myötätuntoinen, nauttiva, onnellinen, osaava, peloton, pätevä, rakastava, rakastettu, rauhallinen, rento, riemastunut, rohkea, sovinnollinen, toiveikas, turvallinen, tyytyväinen, vahva, ylpeä, ystävällinen

Tyypillisimmät myönteiset tunnetilani:

Kielteisiä tunnetiloja ovat esimerkiksi:
ahdistunut, arka, epäluuloinen, epäonnistunut, epävarma, halveksiva, huolestunut, hylätty, häpeissään, inhoava, järkyttynyt, kateellinen, katkera, kireä, kiusaantunut, kärsimätön, laiminlyöty, loukkaantunut, mustasukkainen, pahoillaan, pelästynyt, pettynyt, raivostunut, rasittunut, ruma, saamaton, surkea, surullinen, suuttunut, syyllinen, toivoton, turhautunut, turvaton, vihamielinen, väheksytty, väärinymmärretty, ymmällään, ärtynyt

Tyypillisimmät kielteiset tunnetilani:

TEHTÄVÄ 23

Tunnetaidot saavat kasvualustansa lapsuudessa.

Millaisessa tunneilmastossa olen kasvanut?

Olenko varttunut perheessä, jossa on ollut tärkeämpää saada vanhemmilta hyväksyntää kuin ilmaista omia tarpeitaan tai tunteitaan?

Onko minulla lapsena ollut vapaus ilmaista kaikkia tunteita vanhemmilleni?

Olenko oppinut pidättämään tai tukahduttamaan tunteeni?

TEHTÄVÄ 24

Seuraavat kysymykset auttavat minua pohtimaan kolmea tärkeää tunnekokemustani: vihaa, häpeää ja pelkoa.

Miten vanhempani suhtautuivat minuun, jos olin vihainen? Entä kun koin häpeää? Entä kun pelkäsin?

Miten ilmaisen suuttumukseni? Entä häpeääni? Entä pelkoani?

Millaisissa tilanteissa suutun nykyään? Entä millaisissa tilanteissa tunnen häpeää?
Millaisissa tilanteissa tunnen pelkoa?

Miten suhtaudun siihen, jos joku on minulle vihainen? Muistelen jotain tilannetta, jossa joku on ollut minulle vihainen. Mitä tunteita koin ja mitä ajattelin?

Onko minun helppo vai vaikea sietää puolisosi, lapsesi, ystäväsi, työkaverisi tai jonkun tuntemattoman ihmisen suuttumusta, häpeää tai pelkoa?

ABC -tekniikka

Kun tunnetilasi yhtäkkiä muuttuu myönteisestä kielteiseksi, kysy itseltäsi: ”Miksi tunnen näin? Mitä on tapahtunut ja mitkä ovat ne negatiiviset ajatukset, jotka ylläpitävät ja pahentavat tätä tunnetta? Miten toivoisin ajattelevani?” Kirjoita tunteet ja ajatukset vihkoon.

1. Nyt se taas alkaa: ikävät ajatukset ovat valtaamassa mieleni.
2. Tunnekin on vähän kurja: nyt SEIS!
3. Rentoudu ja keskity ajatuksiisi.
4. Ota ABC-tekniikkaa varten esiin paperia ja kynä
5. Kirjoita ylös aktivoiva tapahtuma (A), tilanteessa viriävät välittömät, kielteiset ajatukset (B) sekä ikävä tunne ja ei-toivottu käyttäytyminen (C)
6. Korjaa systemaattisesti kielteiset ajatukset totuudenmukaisemmiksi. (D)
7. Toista itsellesi korjattuja, totuudenmukaisia ajatuksia.
8. Odota, että kurja tunne alkaa vähitellen helpottaa.
9. Tee aktiivisesti jotain sellaista, mikä siirtää ajatuksesi pois pahasta olostasi.

A. Aktivoiva tapahtuma
B. Tilanteessa viriävät välittömät, kielteiset ajatukset
C. Tunteet, ei toivottu käyttäytyminen
D. Miten toivoisin ajattelevani ja toimivani

Korjaa ajatuksiasi realistisiksi kysymällä itseltäsi:

• Liioittelenko asian tai tilanteen negatiivisia piirteitä?
• Edistääkö ajatus hyvinvointiani ja mielenrauhaani?
• Aliarvioinko omaa tai läheisteni selviytymiskykyä?
• Yleistänkö yhden ikävän tapahtuman perusteella ja ajattelenko, että huono kokemus toistuu?
• Jätänkö huomioimatta asian myönteiset puolet?
• Teenkö päätelmiä tunneperäisesti ja hetken mielijohteesta?
• Käytänkö vaativia ”pakko”-, ”täytyy”-, ”ei saa” -lauseita?
• Syytänkö itseäni asioista, joille en todellisuudessa voi mitään?
• Ajattelenko mustavalkoisesti ikään kuin olisi olemassa vain kaksi vaihtoehtoa, täysin hyvä ja täysin huono?
Korjatun ajatuksen tai vastaväitteen on hyvä olla lyhyt ja yksinkertainen. On tärkeää, että se ei ole liian positiivinen, vaan sellainen, että voin ainakin osittain uskoa siihen. Riittää, kun uskon siihen edes 50-prosenttisesti.

Aihe 9

Vuorovaikutuksen miinakenttä

TEHTÄVÄ 25

Palautan mieleeni tilanteen, jossa olin loukkaantumisen tunnetulvan vallassa.
Mitä tunteita ja ajatuksia minussa risteili?

Olenko koskaan joutunut tilanteeseen, jossa loukkaantuminen onkin silmänräpäyksessä tipotiessään?
Mitä silloin tapahtui?

Olenko joskus loukkaantumisestasi huolimatta alkanut määrätietoisesti tehdä jotain muuta?
Mitä silloin tapahtui?

Olenko joskus antanut loukkaantumisen tunteen vähitellen sammua?

TEHTÄVÄ 26
Ihmisen tärkeät tarpeet



Minkä tarpeiden tyydyttymättömyys on saanut minut loukkaantumaan, jopa verisesti?

Kuinka helppoa tai vaikeaa minun on tunnistaa ja myöntää loukkaantuneesi?

Mitä on seurannut, kun olen myöntänyt loukkaantuneeni?

Olenko joskus ruokkinut loukkaantumisen tunnetta nostamalla ikävän tilanteen mieleeni uudelleen ja uudelleen?

TEHTÄVÄ 27

Miten minä loukkaannun?

Miten loukkaantuminen näkyy minussa?

Millainen loukkaantuja olen?
Mihin sijoittaisin itseni seuraavilla loukkaantujan jatkumoilla?

yliherkkä ---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--- norsunnahkainen

kokopäiväloukkaantuja ---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--- loukkauksilta suojassa

Mitä ajatuksia sijaintisi loukkaantumisjatkumolla sinussa herättää?

TEHTÄVÄ 28

Minkä tarpeen sivuuttaminen loukkaa minua eniten, minkä toiseksi ja minkä kolmanneksi eniten?

Mikä tarpeistasi tulee useimmiten sivuutetuksi?

Mitä tarpeistasi ei tule juuri koskaan sivuutetuksi?

Minkä tarpeen ilmaisemisen koet vaikeaksi? Osaatko sanoa miksi on näin?

TEHTÄVÄ 29

Mitä haluan oppia mietiskelyn ja tietoisuuden mestareilta? Mitä jo osaan ja toteutan elämässäni?

TEHTÄVÄ 30

Alistuva käyttäytyminen

Kuvailen tähän tilannetta, jossa olen toiminut alistuvalla tavalla:

Millaiseen lopputulokseen alistuva käyttäytymiseni johti? Miltä minusta tuntui?

Miltä minusta tuntui ja mitä ajattelin, kun olin tekemisissä ihmisen kanssa, joka suhtautui minuun alistuvasti?

TEHTÄVÄ 31

Hyökkäävä käyttäytyminen

Muistanko jonkin tilanteen, jossa olen itse toiminut hyökkäävällä tavalla? Kuvailen tilannetta.

Millaiseen lopputulokseen hyökkäävä käyttäytymiseni johti? Miltä itsestäni tuntui?

Kuvaan tilanteen, jossa minuun on yritetty vaikuttaa alistavalla tavalla. Miltä minusta silloin tuntui ja mitä ajattelin?

TEHTÄVÄ 32
Manipuloiva käyttäytyminen

Olenko itse joskus toiminut manipuloivalla tavalla? Mitä tapahtui?

Millaiseen lopputulokseen manipuloiva käyttäytymiseni johti? Miltä minusta tuntui?

Onko minuun yritetty vaikuttaa manipuloimalla? Kuvaan tilanteen.
Miltä minusta silloin tuntui ja mitä ajattelin?

TEHTÄVÄ 33
Jämäkkä käyttäytyminen

Muistanko jonkin tilanteen, jossa olen itse toiminut jämäkällä tavalla? Kuvailen tähän tilannetta.

Millaiseen lopputulokseen jämäkkä käyttäytymiseni johti? Miltä minusta tuntui?

TEHTÄVÄ 34

Mikä näistä neljästä käyttäytymistavasta eli alistuvasta, hyökkäävästä, manipuloivasta tai jämäkästä, on minulle

1. tyypillisin?

2. toiseksi tyypillisin?

3. toiseksi harvinaisin?

4. harvinaisin?

TEHTÄVÄ 35

Palautan mieleeni toistuvan tilanteen, jossa minun on vaikeaa ilmaista itseäni jämäkästi. Kuvittelen tilanteen sellaiseksi, että kykenenkin ottamaan kaikki jämäkkyyden edellyttämät elementit huomioon viestinnässäni. Alla tarina siitä, miten eri tavalla tuttu tilanne etenee, kun olen jämäkkä.

TEHTÄVÄ 36
Seurassani voi olla hankala ihminen, ”ottaja” tai ”energiavaras”.
Tunnistan, että olen joutunut toistuvasti tietyn tai tiettyjen hankalien ihmisten seurassa kokemaan tekstissä kuvattuja asioita. Kerron tarkemmin:

Aihe 10

Häpeä

TEHTÄVÄ 37
Kuvaan tilanteen, jossa koin häpeää:

Miten selvisin häpeän tunteeni kanssa? Mitä psyykkisiä tai toiminnallisia keinoja käytin?

Luen esimerkkitekstit häpeästä ja vastaan seuraaviin kysymyksiin.

TEHTÄVÄ 38
Paljastun itselleni. Miten tämä esimerkki puhutteli minua? Löysinkö tuttua?

TEHTÄVÄ 39
Paljastun toiselle. Miten tämä esimerkki puhutteli minua? Löysinkö tuttua?

TEHTÄVÄ 40
Olen herkkä häpeälle. Miten tämä esimerkki puhutteli minua? Löysinkö tuttua?

TEHTÄVÄ 41
Häpäisen aktiivisesti itseäni. Miten tämä esimerkki puhutteli minua? Löysinkö tuttua?

TEHTÄVÄ 42
Minut häpäistään. Miten tämä esimerkki puhutteli minua? Löysinkö tuttua?

TEHTÄVÄ 43
Olen häpeämätön. Miten tämä esimerkki puhutteli minua? Löysinkö tuttua?

Aihe 11

Puolustuskeinot

TEHTÄVÄ 44
Olenko kokenut menetyksiä?

Jos en tahdo kirjoittaa, voin piirtää kuvia tai symboleja:

TEHTÄVÄ 45
Mitä tuttua tunnistin? Laitan persoonallisuustyylit järjestykseen sen perusteella, mikä tuntuu itseäni ajatellen tutuimmalta, mikä vieraimmalta.

Voin etsiä piirteitä myös esimerkiksi vanhemmistani, sisaruksistani, puolisostani tai esimiehestäni. Jonkun henkilön kohdalla voi tuntua, että hän on juuri tuollainen. Useimmat ihmiset eivät ole selkeästi luokiteltavissa.

TEHTÄVÄ 46

Miten minä puolustaudun?

Seuraavassa on mainittu kurssilla esiteltyjä puolustuskeinoja. Muistelen, millaisissa tilanteissa olen näitä keinoja käyttänyt ja kuinka usein kutakin puolustuskeinoa käytän.

1. Missä tilanteessa olen ennakoivasti eläytynyt tulevaisuuden haasteisiin?

Käytän tätä keinoa ◯ usein ◯ joskus ◯ en koskaan

2. Missä pettymystilanteessa olen viimeksi järkeistänyt tapahtuneen kuulostamaan itselleni siltä, että olikin oikeastaan parempi näin?

Käytän tätä keinoa ◯ usein ◯ joskus ◯ en koskaan

3. Missä tilanteessa olen vältellyt jotain ikävää, kivuliaita tunteita herättävää asiaa?

Käytän tätä keinoa ◯ usein ◯ joskus ◯ en koskaan

4. Milloin olen viimeksi stressitilanteessa taantunut lapsenomaiseen huolettomuuteen? Millainen olin silloin ja mitä tein?

Käytän tätä keinoa ◯ usein ◯ joskus ◯ en koskaan

5. Milloin käytin huumoria suojautuaksesi joltain vaikealta tilanteelta?

Käytän tätä keinoa ◯ usein ◯ joskus ◯ en koskaan

6. Olenko ollut tilanteessa, jossa myötäilin jotain henkilöä, jotta hän ei tuomitsisi minua? Kuvailen tilannetta ja kerron mitä ajattelin itsestäni tapahtuneen jälkeen.

Käytän tätä keinoa ◯ usein ◯ joskus ◯ en koskaan

7. Onko olemassa joku ihminen, jota ihailen niin suuresti, että liitän häneen vain myönteisiä ominaisuuksia? Mistä tässä voi olla kyse?

Käytän tätä keinoa ◯ usein ◯ joskus ◯ en koskaan

8. Olenko viime aikoina kiinnittänyt kesken tärkeän puuhani huomiota epäolennaisiin asioihin ja eksynyt lillukanvarsiin?

Käytän tätä keinoa ◯ usein ◯ joskus ◯ en koskaan

9. Olenko lähtenyt hyvittelemään tekemääni mokaa ja yrittänyt tällä tavalla kumota jo tapahtuneen? Mitä tapahtui?

Käytän tätä keinoa ◯ usein ◯ joskus ◯ en koskaan

10. Millaisessa tilanteessa olen tehnyt kaikkeni pitääksesi jonkin epämiellyttävän asian pois mielestäni? Miten yrityksesi onnistui?

Käytän tätä keinoa ◯ usein ◯ joskus ◯ en koskaan

11. Olenko sublimoinut eli muuttanut jonkin haitallisen toimintayllykkeen rakentavaksi toiminnaksi? Oliko se vaikeaa vai helppoa?

Käytän tätä keinoa ◯ usein ◯ joskus ◯ en koskaan

12. Onko minulla kokemusta haavemaailmaan vetäytymisestä, jotta voisin lykätä ikävien tosiasioiden kohtaamista? Millaisessa tilanteessa toimin näin?

Käytän tätä keinoa ◯ usein ◯ joskus ◯ en koskaan

13. Oletko pannut epäoikeudenmukaisuuden kokemukseni kiertoon ja kohdellut jotain ihmistä ikävästi, koska joku toinen on aikaisemmin satuttanut minua? Olenko syyttänyt toista jostain, mihin hän ei ole todellisuudessa ollut syypää? Mitä ajattelen tapahtuneesta?

Käytän tätä keinoa ◯ usein ◯ joskus ◯ en koskaan

14. Onko minulle ominaista tihkua ulos negatiivisuutta ilman että suoraan uskaltaisin kertoa, että olen vihainen? Muistanko jonkun tilanteen, jossa näin tapahtui? Näkikö toinen näennäisen yhteistyökykyisyyteni läpi? Miten luulen, että hän koki minut?

Käytän tätä keinoa ◯ usein ◯ joskus ◯ en koskaan

15. Olenko joskus kuvaillut vuolaasti vaikeuksiasi, mutta en ole ollut kuulevinani saamaani avun tarjousta? Miksi en tarttunut tarjoukseen?

Käytän tätä keinoa ◯ usein ◯ joskus ◯ en koskaan

16. Olenko joskus uhriutunut ja jäänyt yksinäisenä ripottelemaan tuhkaa niskaani? Miksi toimin näin?

Käytän tätä keinoa ◯ usein ◯ joskus ◯ en koskaan

17. Olenko joskus ollut saamaton pahan mieleni tai väsymykseni takia, mutta ottanut jonkun toisen henkilön epätäydellisyyden suurennuslasini alle? Mitä olen mieltä tästä toimintatavasta? Tiesinkö jo tilanteessa siirtäväni toiseen omaa kyvyttömyyden kokemustani vai hoksasinko sen vasta jälkikäteen?

Käytän tätä keinoa ◯ usein ◯ joskus ◯ en koskaan

18. Onko minulle ominaista sivuuttaa omat tarpeeni ja tyydyttää tyhjyyden kokemustani keskittymällä muiden hoivaamiseen? Miksi mahdan toimia näin?

Käytän tätä keinoa ◯ usein ◯ joskus ◯ en koskaan

19. Olenko joskus vetäytynyt pidemmäksi aikaa kaikesta mahdollisesta sosiaalisesta vuorovaikutuksesta, jonka olen voinut välttää? Millainen elämäntilanteeni silloin oli?

Käytän tätä keinoa ◯ usein ◯ joskus ◯ en koskaan

20. Kontrolloitko tiukasti perustarpeitani kuten syömistä, liikuntaa ja nukkumista? Olenko pysähtynyt miettimään, että kyseessä on luultavasti hyvin kokonaisvaltainen puolustuskeino eli vaikeus kohdata erilaisia kielteisiä tunteita? Mitä tästä ajattelen?

Käytän tätä keinoa ◯ usein ◯ joskus ◯ en koskaan

21. Yritänkö kontrolloida omaa tai läheisen käyttäytymistä mikromanageeraamalla pieniä yksityiskohtia? Ymmärränkö, että kyse on puolustuskeinosta ja vaikeudesta kestää elämään liittyvää hallitsemattomuutta, syvemmistä peloista tai ahdistuksesta? Mitä ajatuksia seuraava lause minussa herättää: ”Kontrolloidessamme yksityiskohtia yliarvioimme omia vaikuttamismahdollisuuksiamme ja samanaikaisesti aliarvioimme satunnaisten, kontrolloimattomien tekijöiden mahdollisuuden.” Miksihän mahdan toimia näin? Miten ajattelen toimintani vaikuttavan läheisiini?

Käytän tätä keinoa ◯ usein ◯ joskus ◯ en koskaan

22. Kun olen tunteiden vallassa, esiinnynkö huomiota herättävästi? Kerronko kokemukseni dramaattisesti, hiukan sen tiettyjä piirteitä liioitellen? Milloin tapahtui näin?

Käytän tätä keinoa ◯ usein ◯ joskus ◯ en koskaan

TEHTÄVÄ 47

Mitä puolustuskeinoja vanhempani (tai muut aikuiset) käyttivät, kun vielä asuit lapsuudenkodissasi?

Olen puolustuskeinostalkkeri muutaman viikon ajan. Kerään itsellesi havaintoja siitä, miten ihmiset ympärilläni puolustautuvat vaikeissa tunnekokemuksissaan.

Aihe 12

Kehon ja mielen yhteys

TEHTÄVÄ 48

Miten koin harjoituksen 1.
Mielikuvaharjoitus: kehon osien ja vireystilan läpikäyminen? Oliko haasteita? Mikä oli sen anti minulle?

TEHTÄVÄ 49

Miten koin harjoituksen 2.
Rauhoittava koskettaminen? Oliko haasteita? Mikä oli sen anti minulle?

TEHTÄVÄ 50
Miten koin harjoituksen 3.
Tietoinen hengitys? Oliko haasteita? Mikä oli sen anti minulle?

TEHTÄVÄ 51
Miten koin harjoituksen 4.
Tietoinen istuminen, Oliko haasteita? Mikä oli sen anti minulle?

TEHTÄVÄ 52
Miten koin harjoituksen 5.
Tässä hetkessä olo? Oliko haasteita? Mikä oli sen anti minulle?

TEHTÄVÄ 53
Miten koin harjoituksen 6.
Rentouttamisreaktio? Oliko haasteita? Mikä oli sen anti minulle?

TEHTÄVÄ 54
Miten koin harjoituksen 7.
Mielikuvaharjoitus: turvapaikka? Oliko haasteita? Mikä oli sen anti minulle?

TEHTÄVÄ 55
Mielialahormonien metsästys. Seuraavassa on lueteltu joukko parasympaattista eli rauhoittavaa hermostoa aktivoivia toimintoja. Mietin, mitä niistä haluan lisätä elämässäni:
Säännöllinen pitkä ja rauhallinen uloshengitys, rauhallinen palleahengitys, kunnioituksen tunteiden vahvistamien, luonnossa oleskelu, käveleminen, hyväntahtoisen ihmisen silmiin katselu, hymyileminen, suuteleminen, koskettaminen, hyräily ja laulaminen, pitkät halaukset, nauraminen, saunominen, viileä suihku, avantouinti, meditaatio, jooga, hieronta

Aihe 13

Myötätuntoisuus ja luovuttamaton ihmisarvo

TEHTÄVÄ 56

Mielikuvaharjoitus. Kehitän tietoisesti empatiakykyäni.

Mieti ihmisryhmää, jonka käyttäytymistä, uskomuksia tai ulkoisia piirteitä sinun on vaikea ymmärtää. Kuvittele sitten joukko tällaista erilaisuutta edustavia henkilöitä kokoontuneena isoon saliin ja katsele heitä salaa oven raosta. Ole hetki liioittelevan negatiivisten mielikuviesi ja uskomustesi vallassa. Poimi sitten joukosta yksi ihminen ja pyydä hänet kanssasi kahvilaan. Kuvittele, että haastattelet häntä kahvilassa. Kerro hänelle, että tahdot tietää enemmän hänen edustamastaan asiasta. Ota faktat vastaan. Kysy sitten, mitä kyseinen asia merkitsee tälle ihmiselle. Onko häntä kohdeltu syrjivästi asian takia? Jos on, miltä syrjivä kohtelu on tuntunut? Kysy, onko henkilön vaikea ymmärtää toisella tavalla ajattelevia, toimivia, kokevia tai pukeutuvia. Kuvittele dialoginne ja kirjaa ylös havaintojasi. Muuttuiko kykysi kokea empatiaa tämän mielikuvaharjoituksen myötä? Tuliko myötätunto mahdollisemmaksi?

TEHTÄVÄ 57

Olenko mielestäni empatiakykyinen ihminen? Osaanko tarkasti asemoida itsesi toisen asemaan?

Millaiset ovat myötätuntotaitoni? Kuvaan ensin kykyäni kokea myötätuntoa itseäni kohtaan ja sitten kykyäni kokea myötätuntoa toisia kohtaan.

Huomaanko kantavani mukanani myötätuntoisuuteen liittyviä esteitä tai pelkoja? Olenko joskus mennyt kohti näitä pelkoja?

TEHTÄVÄ 58

Minkälainen anteeksipyytäjä olen? Entä minkälainen anteeksiantaja olen?

TEHTÄVÄ 59

Miten ihmisoikeuskäsite puhuttelee sinua? Näkyvätkö ihmisoikeuskysymykset tai niiden puolustaminen jollain tavalla elämässäsi?

Onko sinulla ollut mahdollisuus kuulua yhteisöön, jonka toimia ohjaa korkea moraali?

TEHTÄVÄ 60

Arkielämän myötätunto

Olen usein arkielämän tilanteissa, joissa minun on otettava kantaa ihmisarvokysymykseen. Mietin sisäisiä tunnelmiani ja ajatuksiani seuraavissa tilanteissa. Tiedostan ristiriitaiset ajatukseni ja muistutan itseäni vapaan valinnan mahdollisuudesta.
Mietin, minkä toimintatavan valitsen. Mitä sanon ihmiselle ja miten kohtaan hänet?

Kohtaan vierastaustaisen henkilön kaupan edessä ja hän kysyy, ”voisinko kertoa lapsestani, joka jäi X:een..?”

Olen ulkoiluttamassa koiraani, kun vastaani kävelee nainen hoippuen, olutpullo kädessään ja kysyy, ”saanko silittää koiraasi?”

Linja-autossa äiti toruu isoon ääneen lastaan, ”tyhmä kakara, ihan idiootti olet!” Äiti ei nähnyt tilannetta, jonka minä näin ja siksi tiedän, että lapsi on täysin syytön.

Joukko kehitysvammaisia nuoria istuu syömässä yhdessä. He juttelevat ja nauravat vilkkaasti. Ravintolassa on muuten täyttä, mutta heidän pöydässään olisi minulle vapaa paikka, istunko siihen?

Istun junassa ja minua lähestyy iäkkäämpi rouva, joka on jo jonkin aikaa vaellellut käytävällä ja kysynyt eri matkustajilta, ”voisinko tulla teille tänään?”.



TEHTÄVÄ 61

Päättäessäni OmaMind -itsetuntemusmatkani ____ /____ _____, arvioin:

Ymmärtäväni itseäni	◯ erittäin hyvin ◯ melko hyvin ◯ jonkin verran ◯ en kovin hyvin ◯ huonosti
Tuntevani itseni	◯ erittäin hyvin ◯ melko hyvin ◯ jonkin verran ◯ en kovin hyvin ◯ huonosti
Pystyväni vaikuttamaan tunnetiloihini	◯ erittäin hyvin ◯ melko hyvin ◯ jonkin verran ◯ en kovin hyvin ◯ huonosti
Voivani henkisesti	◯ erittäin hyvin ◯ melko hyvin ◯ en kovin hyvin ◯ huonosti

Voit nyt verrata vastauksiasi TEHTÄVÄ 3:n vastauksiin.

Vapaus pinnistellä kohti hyvää

Tämän Oman Mind -kurssin tarkoituksena on ollut vahvistaa itsetuntemustasi. Kun tunnet itsesi ja hyväksyt itsesi, olet vapaampi tekemään valintoja. Voit olla ihminen, joka valitsee, miten ajattelee ja miten toimii. Voit ymmärtää keskeneräisyyttä itsessäsi ja kanssaihmisissä. Samanaikaisesti voit pyrkiä hyvään. Voit myös tavoitella myötätuntoa.

Toivottavasti kurssin materiaali on saanut sinut ajattelemaan ja oivaltamaan. Toivottavasti se on kasvattanut mielenlujuuttasi ja kykyäsi olla totuudellinen suhteessa itseesi.

Vältä pahantahtoisuutta suhteessa itseesi ja toisiin. Pysy lujana vastoinkäymisissä ja etsi hyvää. Muista hengittää. Saat pelätä. Kaikki pelkäävät joskus. Saat väsyä ja taas kohta nousta väsymyksen keskeltä. Ole armollinen itsellesi ja hyväksy epätäydellisyys itsessäsi ja muissa.

Lämmin kiitos osallistumisesta!
OmaMind -kurssin kehittäjät