



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Mindful Muscles -työkirja: MODUULI 2



MINDFUL
MUSCLES

Hyväksyminen

Mistä moduulissa on kyse?

Tässä moduulissa keskityt kokemiesi ajatusten ja tunteiden tunnistamiseen ja hyväksymiseen sen sijaan, että yrittäisit taistella niitä vastaan tai estää niitä. Kun hyväksyt ajatuksesi ja tunteesi ja pääset niihin käsiksi, voit kehittää hyödyllisempiä selviytymisstrategioita tulevaisuuden varalle.

Mitä sinun on tarkoitus tehdä?

Aluksi keskitymme vaikeisiin tunteisiin. Jos sinulla on esimerkiksi ajatus tai tunne omasta ulkonäöstäsi, johtuuko se siitä, että ajattelet omaa kehoasi vai vertaatko itseäsi muihin? Mistä nämä tunteet tulevat? Perustuvatko ne siihen, miltä ihmiset ympärilläämme näyttävät? Onko tunne herännyt siksi, että näit jotakin sosiaalisessa mediassa? Entä mitä tarkoittaa tällaisten ajatteluprosessien tunnistaminen? Voitko käyttää näitä kokemuksia positiivisella tavalla?

*Ensimmäinen tässä moduulissa tekemäsi harjoitus auttaa sinua suuntaamaan ajatuksesi tunteiden hyväksymiseen. Harjoituksen nimi on **Ei-tuomitsevan asenteen harjoittaminen omiin tunteisiin**.*

Kun huomaat viikon kuluessa jonkin ulkonäköösi liittyvän tunteen, kirjoita se ylös alla olevaan taulukkoon. Mieti, mikä alkuperäinen tunne oli ja mitä tuon tunteen tuomitsemisesta seurasi. Esimerkki:

"Tunsin surua. Suru sai minut tuntemaan itseni heikoksi. Heikkous sai minut tuntemaan vihaa ja häpeää."



Ei-tuomitsevan asenteen harjoittaminen omiin tunteisiin

Mitä minun pitää tehdä? Pohdi ja arvioi tunteitasi alla olevan taulukon avulla.

Miksi tästä on apua? Tämä harjoitus voi auttaa sinua tiedostamaan paremmin tunteesi ja ymmärtämään, miten negatiiviset tuomiot voivat johtaa vieläkin negatiivisempaan kokemukseen.

Miten tehtävä tehdään? Aloita miettimällä negatiivinen tunne, jota tunsit ulkonäöstäsi ja urheilusta tai harjoittelusta (esim. *Olen surullinen*). Mieti sitten sitä, miten tuomitsit itsesi tämän tunteen perusteella. Voit esimerkiksi miettiä, että *"tunsit olosi heikoksi, koska oma ulkonäkösi suretti sinua, ja se sai sinut vihaiseksi"*. Mieti sitten, miten alkuperäinen surun tunne muuttui suruksi ja vihaksi, kun otit tuomitsevan asenteen. Surun kaltaisista negatiivisista tunteista ei tarvitse löytää jotakin positiivista. Riittää, että hyväksyt tunteen ja tiedostat, että välillä ihmisiä voi surettaa. Kun tiedostat paremmin, miten tuomitset tunnekokemuksiasi, negatiivisen tunteen hyväksyminen saattaa muuttua helpommaksi ja voit olla paremmin sinut sen kanssa. Tämä taas helpottaa tunteesta irti päästämistä. Yritä miettiä viimeiseen sarakkeeseen tapoja, joiden avulla voit tulla vähemmän tuomitsevaksi tulevaisuudessa.

Ei-tuomitsevan asenteen harjoittaminen omiin ajatuksiin ja tunteisiin

Tunne, jonka tuomitsit	Tuomiot	Tuomioiden seuraukset	Ei-tuomitsevan asenteen löytäminen
<i>Suru</i>	<i>"Tunsin itseni heikoksi, koska ulkonäköni suretti minua, ja se sai minut vihaiseksi."</i>	<i>Heikkous, viha.</i>	<i>Seuraavalla kerralla hyväksyn tunteeni.</i>

Kiitollisuus

Kiitollisuus on tunnereaktio. Se kertoo, että ihminen on jostakin kiitollinen ja että hän ilmaisee sen muille tai tiedostaa sen itse.

Seuraava harjoitus auttaa sinua tuntemaan kiitollisuutta asioista, jotka yleensä jäävät huomiotta päivän aikana. Ajan myötä opit muistamaan kokemiasi positiivisia asioita sen sijaan, että keskittyisit negatiivisiin.



Kiitollisuuspäiväkirja

Mitä minun pitää tehdä? Tämä harjoitus on **Kiitollisuuspäiväkirja**, ja sen tarkoituksena on auttaa sinua miettimään tietoisesti kolme positiivista asiaa kuluneelta päivältä yhden viikon ajan.

Miksi tästä on apua? Tässä harjoituksessa keskitytään positiivisten tunteiden ja kokemusten tunnistamiseen ja hyväksymiseen. Tarkoitus on olla läsnä niissä hetkissä, joissa olosi tuntuu hyvältä, ja nauttia niistä asioista, jotka saavat sinut pitämään itsestäsi.

Miten tehtävä tehdään? Voit käyttää alla olevaa taulukkoa näiden päivittäisten havaintojen tekemiseen. Olemme antaneet esimerkin, joka voi auttaa taulukon täyttämässä.

Päivä	Positiivinen 1	Positiivinen 2	Positiivinen 3
<i>Esimerkki</i>	<p>Positiivinen asia: Tunsin oloni hyväksi ulkonäöstäni.</p> <p>Mistä se johtui? Näin itseni peilistä ja ajattelin, että kroppani näytti hyvältä.</p>	<p>Positiivinen asia: Tunsin olevani täynnä energiaa.</p> <p>Mistä se johtui? Tein hyvän, kevyen treenin, ja siitä tuli aktiivinen olo.</p>	<p>Positiivinen asia: Olin sinut tunteideni kanssa.</p> <p>Mistä se johtui? Pystyin pohtimaan, miksi tunsin tietyllä tavalla, ja olin paremmin yhteydessä itseeni.</p>
<i>Maanantai</i>	<p>Positiivinen asia:</p> <p>Mistä se johtui?</p>	<p>Positiivinen asia:</p> <p>Mistä se johtui?</p>	<p>Positiivinen asia:</p> <p>Mistä se johtui?</p>
<i>Tiistai</i>	<p>Positiivinen asia:</p> <p>Mistä se johtui?</p>	<p>Positiivinen asia:</p> <p>Mistä se johtui?</p>	<p>Positiivinen asia:</p> <p>Mistä se johtui?</p>

<i>Keskiviikko</i>	Positiivinen asia: Mistä se johtui?	Positiivinen asia: Mistä se johtui?	Positiivinen asia: Mistä se johtui?
<i>Torstai</i>	Positiivinen asia: Mistä se johtui?	Positiivinen asia: Mistä se johtui?	Positiivinen asia: Mistä se johtui?
<i>Perjantai</i>	Positiivinen asia: Mistä se johtui?	Positiivinen asia: Mistä se johtui?	Positiivinen asia: Mistä se johtui?
<i>Lauantai</i>	Positiivinen asia: Mistä se johtui?	Positiivinen asia: Mistä se johtui?	Positiivinen asia: Mistä se johtui?
<i>Sunnuntai</i>	Positiivinen asia: Mistä se johtui?	Positiivinen asia: Mistä se johtui?	Positiivinen asia: Mistä se johtui?



Vastuuvapauslauseke

Euroopan komission antama tuki tämän julkaisun laatimiseen ei tarkoita julkaisun sisällön hyväksymistä. Sisältö heijastaa vain julkaisun tekijöiden näkemyksiä, eikä komissio ole vastuussa julkaisun sisältämien tietojen mahdollisesta käytöstä.