

TASAPAINON RAKENTAMINEN



TASAPAINOIA



Millaista on sellainen arki, joka pitää meidät hyvässä vireessä ja ehkäisee mielenterveyden häiriöitä?

Miten voit itse vaikuttaa siihen, että voit hyvin etkä omaksu esimerkiksi syömishäiriöihin liittyviä ajatuksia?

Miten voit elää normaalia elämää niin, että voi tehdä kaikenlaista ainutlaatuisia ja erikoista?



Usein tervettä ja tasapainoista elämää lähestytään ravinnon, liikunnan ja elämäntapojen kannalta.

Nyt haastamme sinut pohtimaan hyvinvointia hiukan toisenlaisesta näkökulmasta





1. STRESSI JA KIIRE

Mikä saa aikaan stressin? Onko ne aina samat asiat, jotka stressaavat



Mikä saa aikaan kiireen? Oletko koko ajan kiireinen?

Kun olet stressaantunut ja kiireinen, kuinka paljon siitä on itsealheutettua?



Onko stressiin ja kiireeseen mitään lääkettä? Kuinka stressin ja kiireen voi purkaa?

2. RUTIINIT



Onko hyvä vai huonoa asia, että asiat toistuvat niin samanlaisina? Orjuuttavatko rutiinit vai vapauttavatko ne?

Mistä rutiinista haluaisit päästä eroon?



Mistä rutiinista et ikinä luopuisi?





3. LUOTTAMUS

Onko sinulla ihmisiä, joihin voit luottaa? Mistä tiedät että heihin voi luottaa?



Voiko sinuun luottaa?

Osaatko valehdella? Saako valehdella? Jos saa, niin milloin ja miksi?



Miltä tuntuu kun on ollut luottamuksen arvoinen?

4. OMAT RAJAT



Osaatko sanoa "ei" jos sinulta pyydetään jotakin, mutta et vaan kerta kaikkiaan ehdi, jaksa tai viitsi?

Miksi "ei" on joskus vaikea sanoa?



Osaatko vaatia muilta?

Miksi on tärkeää kunnioittaa omia rajojaan ja osata rajata mitä on valmis tekemään ja mitä ei?





5. TOISTEN MIELIPIEET

Kumman mielipide on tärkeämpi, muiden vai sinun?



Pystytkö kohauttamaan olkapäitäsi toisten puheille ja jättämään ne omaan arvoonsa?

Mitä mielestäsi pitää tehdä jos joku loukkaa sinua puheillaan tai mielipiteillään?



Onko jonkun tietyn henkilön mielipide sinulle erityisen tärkeä?

Usein stressi syntyy sellaisista ajatuksista kuin

- En osaa,
- En ehdi,
- En pysty,

vaikka pitäisi ja olen luvannut.

Mitäpä jos ...


... pyytäisit apua. Yhdessä tekeminen on monesti mukavampaa kuin yksin puurtaminen.



... sanoisit vaan reilusti, ettet ehdi. Ei kaikkea tarvitsekaan ehtiä, ja on mukavampi tehdä yksi asia hyvin kuin tuhat asiaa huonosti.

... miettisit mitä oikeasti haluat tehdä ja hankkiudut muista asioista eroon.

Rutiinit tekevät elämästä toisaalta tylsän kun asiat toistuvat ja toistuvat, toisaalta turvallisen kun tietää mitä odottaa.



Mitäpä jos ...

...yllättäisit ystäväsi?

... yllättäisit itsesi tekemällä tänään jotain erilaista?

... mitä se olisi?

Luottamus syntyy yleensä pitkän ajan kuluessa. Usein sanotaan, että luottamuksen pystyy pettämään vain kerran.




Mitäpä jos ...

... päättäisit olla valehtelematta. Onnistuisiko?

... luottaisit siihen, että hommat kyllä hoituu? Kaikesta ei tarvitse murehtia.

... antaisit anteeksi, vaikka olet päättänyt ettet ikinä anna?

Omien rajojen kunnioittaminen on oman itsensä kunnioittamista.



Mitäpä jos ...

... et tänään olisikaan törkeä tai ilkeä?

... antaisit samalla mitalla takaisin?

...et enää keksisi yhtään perustelua sille, miksi sinä et ansaitse samaa mitä muut?

Toisten mielipiteet saattavat joskus saada ihan liian painoarvon. Varsinkin negatiiviset kommentit jäävät usein mieleen.

Mitähäs jos ...

... päättäisit vaan ohittaa ne?

... pyytäisit perusteluja?

... annat vaan olla?



JA VIELÄ LOPUKSI ...

Mikä on suurin unelmasi?

Minkä pienen teon voit tehdä tänään saavuttaaksesi unelmasi?

Mitkä itsellesi ja ystäville tärkeät asiat teet tänäänkin?



Hyvää päivän jatkoa!

www.tasapainoa.fi

