



Harjoitus: Levon salliminen itselle

Miksi?

Pysähtyä voi ja saa silloinkin, kun asiat ovat kesken. Pysähtymisen taito auttaa säätämään voimavaroja.

Miten?

Moni toimii ja suorittaa kuin automaattiohjauksella. Automaattiohjauksen purkaminen vaatii tietoisuutta, aikaa ja paljon toistoja.

Toimi alla olevien ohjeiden mukaan. Kirjaa huomiosi ylös esimerkiksi vihkoon, puhelimesi muistioon tai tulosta taulukko seuraavalta sivulta.

1. Pidä päiväkirjaa ja kartoita tilanne

Ensimmäinen askel toimintatavan purkamisessa on sen tiedostaminen. Kiinnitä huomiotasi tilanteisiin, joissa toimit "ensin työ, sitten lepo" -ansaintalogiikan ohjaamana. Vielä ei tarvitse muuttaa mitään.

On hyödyllistä pitää näistä päiväkirjaa muutaman päivän ajan. Kirjaa ylös viikonpäivä, tilanne ja miten siinä toimit.

Esimerkiksi:

Aika	Tilanne	Toimintani	Tuntemukseni aluksi	Tuntemukseni myöhemmin
Maanantai	Töiden ja treenien jälkeen kotona	Laitan vielä tiskit ja siivoan vähän. Sitten saan levätä.		

2. Toimi päinvastoin: lepää ja tee mukavia asioita

Toinen askel toimintatavan purkamisessa on päinvastoin toimiminen. Ansaintalogiikka käskää sinua suorittamaan ensin ja lepäämään vasta sitten. Tämä voi johtaa siihen, ettei kunnollista levon hetkeä tule, tai olet niin ylikierroksilla, ettet pysty enää rauhoittumaan.

Sinun ei kuitenkaan ole pakko totella vaativan mielen käskyjä. Voit myös valita levätä tai tehdä jotain mukavaa ensin ja hoitaa velvollisuudet sen jälkeen. Voit myös tarkastella, mitkä velvollisuuksista ovat aidosti välttämättömiä.

Tässäkin päiväkirja voi auttaa. Kirjaa ylös viikonpäivä, tilanne ja toiminta kuten edellä. Lisää vielä, miltä ansaintalogiikan vastustaminen tuntui välittömästi ja hieman myöhemmin.

Esimerkiksi:

Aika	Tilanne	Toimintani	Tuntemukseni aluksi	Tuntemukseni myöhemmin
Maanantai	Töiden ja treenien jälkeen kotona	Juon kupin teetä ja kuuntelen suosikkipodcastiani.	Minulla on hieman syyllinen olo	Olen tyytyväinen itseeni

