



Harjoitus: Kun pysähtyminen pelottaa

Miksi?

Ylisuorittaja saattaa esimerkiksi pelätä tuottavansa pettymyksen toisille ja itselleen. Tässä harjoituksessa tutkit pysähtymisen pelon taustalla olevia ajatusmalleja ja opit vähentämään niiden vaikutusvaltaa.

Miten?

Kirjoita vastaukset alla oleviin kysymyksiin vastauskenttiin tai talteen esimerkiksi puhelimesi muistioon.

1. Kysy itseltäsi, mitä tapahtuisi, jos pysähtyisit

Täydennä seuraava lause: Jos pysähtyisin, siitä seuraisi, että...

Esim. en saisi valmiiksi keskeneräisiä tehtäviä.

2. Seuraavaksi kysy itseltäsi, mitä tästä edelleen seuraisi

Täydennä seuraava lause: Jos en saisi valmiiksi keskeneräisiä tehtäviä, siitä seuraisi, että...

Esim. pomoni olisi minuun pettynyt.



3. Jatka seurausten kysymistä itseltäsi ja lauseen täydentämistä

Jos pomoni olisi minuun pettynyt, niin siitä seuraisi, että...

Esim. saisin varoituksen töissä.

4. Jatka harjoitusta niin pitkään, ettet enää keksi uusia seurauksia

Voit kirjoittaa seurauksia tähän.

5. Kysy lopuksi itseltäsi seuraavat kysymykset

- Mitä opit itsestäsi ja sinulle tyypillisistä huolenaiheista ja peloista tämän harjoituksen perusteella?
- Kertovatko huolet ja pelot jotain siitä, mikä on sinulle tärkeää?
- Miksi arvelet, että juuri nämä asiat ovat sinulle tärkeitä?

Voit halutessasi kirjoittaa ajatuksiasi tähän.