



Harjoitus: Epävarmuuden sietäminen

Miksi?

On tärkeää hyväksyä, ettei kaikkeen voi täysin omalla toiminnallaan vaikuttaa. Harjoittelemalla voit oppia sietämään epävarmuutta paremmin. Sille voi siedättää itseään samaan tapaan kuin allerginen voi siedättää itseään oireiden aiheuttajalle.

Miten?

Kirjoita vastaukset alla oleviin kysymyksiin esimerkiksi vihkoon, puhelimesi muistioon tai tämän pdf:n vastauslaatikoihin.

1. Millaisia keinoja käytät epävarmuuden sietämiseen?

Kirjaa havaintosi itsellesi ylös muutaman päivän ajan.

Esimerkiksi:

Kun en voi tietää, mitä jossain tilanteessa tapahtuu, vatvon sitä jatkuvasti. Yritän välttää virheitä tekemällä kaiken ylettömän huolellisesti.



2. Missä tilanteissa sinun on vaikeaa sietää epävarmuutta?

Tee näistä tilanteista lista ja numeroi ne helpoimmasta vaikeimpaan.

Esimerkiksi:

- Kirjoitan tärkeän sähköpostin. Minun on tarkistettava se kymmeniä kertoja. 3.
- Seuraavana päivänä on esitelmä. Minun on käytettävä koko ilta valmistautumiseen. 2.
- Pidän kotini aina järjestyksessä. En voi levätä, jos kaikki ei ole paikoillaan. 4.
- En voi täysin vaikuttaa johonkin tilanteeseen. En voi lakata miettimästä sitä. 1.



3. Pohdi vaihtoehtoisia toimintatapoja

Hyvä toimintatapa on sellainen, jossa joudut hieman sietämään epä mukavuutta. Voit kuvitella, että ikään kuin kastat varpaitasi epävarmuuteen.

Esimerkiksi:

- Kun kirjoitan tärkeän sähköpostin, vilkaisen sen nopeasti ennen lähetystä. Vähemmän tärkeät viestit lähetän tarkistamatta.
- Sovin itseni kanssa, että saan käyttää illasta tunnin esitelmään valmistautumiseen.
- Vastustan puolen tunnin ajan tarvetta järjestää tavarat paikoilleen. Mietin sen jälkeen, haluanko vielä järjestää ne.
- Kun huomaan juuttuvani yliajatteluun, sanon itselleni ”tämä asia ei ole täysin minun käsissäni”. Sitten siirrän huomioni toisaalle.

4. Sitoudu kokeilemaan uusia toimintatapoja arjessasi

Aloita helpoimmista tilanteista ja etene sitten vasta vaikeampiin. Ota erilaiset tilanteet mahdollisuutena oppia epävarmuuden kanssa elämistä. Epävarmuudentunteesta ei tarvitse päästä kokonaan eroon.