



Harjoitus: Opi toimimaan pelkoasi vastaan

Miksi?

Harjoitus auttaa sinua tunnistamaan aiheetonta pelkoa ja toimimaan sitä vastaan.

Miten?

Pohdi kysymyksiä alla. Voit halutessasi kirjoittaa vastauksesi ylös.

1. Valitse jokin peloistasi ja kuvaile sitä.

Kuvaile, mitä pelkää. Miltä pelko tuntuu kehossasi? Millaisia ajatuksia ja mielikuvia tunne herättää?

Esim. Pelkään sitä, että yhteisö olikin oikeassa. Pelko saa kyseenalaistamaan päätökseni. Mitä jos olen tehnyt suuren virheen? Pelko kuristaa kurkkua, syke nousee ja lamaannun.

2. Mihin tunne tai ajatus yllyttää sinua? Mikä olisi päinvastaista käyttäytymistä?

Esim. Pelon tunne yllyttää palaamaan yhteisöön ja välttelemään yhteisön ulkopuolisia ihmisiä. Päinvastaista käytöstä on pitää kiinni päätöksestä ja lähestyä uusia ihmisiä rohkeasti.



3. Tee suunnitelma, miten aiot toimia, kun sama pelontunne seuraavan kerran herää.

Aiotko toimia tunneylykkeen mukaan vai sitä vastaan? Millaisin keinoin voisit lievittää pelkoa

Esim. Kun pelko iskee ja haluan eristäytyä, haen yhteyttä muihin ihmisiin. Laitan viestiä mukavan oloiselle opiskelukaverille, ja pyydän häntä kahville.