

Oman tunnetilan muokkaaminen

Tätä harjoitusta voit hyödyntää esimerkiksi silloin, kun kohtaat pettymyksiä työnhaussa tai uralla. Harjoituksen tavoite on auttaa sinua muuttamaan tulkintaasi jostakin tilanteesta myönteisemmäksi, jotta tilanteesta on mahdollista syntyä uudenlaisia, sinua paremmin palvelevia tunteita. Uusi tunne avaa vuorostaan sinulle uusia mahdollisuuksia toimia. Harjoittelun myötä huomaat, että tunteet ovat yhä paremmin hallinnassasi.

1. Valitse tilanne ja kuvaile sitä

Valitse jokin sinulle ei-toivottuja tunteita herättänyt tilanne. Kuvaile, mitä tilanteessa tapahtui.

- *Mitä ajattelit itsestäsi tai muista tilanteessa olevista?*
- *Kuinka tulkitsit tilanteen?*
- *Minkä uskomusten huomaat ohjanneen ajatuksiasi ja tulkintaasi?*

2. Tarkastele tunteitasi ja reaktioitasi tilanteessa

- *Mitä tunteita koit tulkintasi johdosta tuossa tilanteessa?*
- *Mitä fyysisiä reaktioita tunsit kehossasi?*

3. Tarkastele toimintaasi tilanteessa

- *Miten toimit tilanteessa?*

4. Määrittele tilanne uudelleen

Mieti kuvaamaasi samaa tapahtumaa toisen kerran.

- Millä muilla vaihtoehtoisilla tavoilla tilannetta olisi voinut tulkita?
- Millainen toinen, myönteisempi ja voimaannuttavampi uskomus olisi voinut ohjata sinun toimintaasi tässä tilanteessa?
- Miten olisit voinut ajatella tapahtuneesta eri tavalla?

5. Tarkastele tunteitasi ja reaktioitasi uudelleen

- Mitä tunteita tämä vaihtoehtoinen, voimaannuttavampi tulkintasi sinussa tuottaa?
- Mitä fyysisiä reaktioita tämä vaihtoehtoinen, voimaannuttavampi tulkintasi sinussa tuottaa?

6. Tarkastele toiminnan uusia mahdollisuuksia

- Minkä uuden vaihtoehtoisen toiminnan tämä uusi tunne mahdollistaa?

Jatka seuraavalle sivulle.

Jos olet onnistunut tekemään tilanteesta vaihtoehtoisen, voimaannuttavamman tulkinnan, huomaat tunnetilasi muuttuvan automaattisesti tulkintasi kautta.

Mikäli olet vieläkin jumissa alkuperäisessä tilanteessa, tee uudelleenmäärittely vielä kerran ja kiinnitä erityistä huomiota myönteisiin vaihtoehtoihin uskomuksiin. Mikäli tämä tuntuu vaikealta, pyydä apua luotettavalta tutulta ja pohdi asiaa yhdessä hänen kanssaan.

Muista, että omat käsityksesi ja uskomuksesi ovat parhaimmillaankin vain osatotuuksia. Alkuperäinen tulkintasi voi tuntua ainoalta oikealta ja sen muokkaaminen voi tuntua manipuloinnilta. Se on hyvin tavallista, mutta älä anna vanhalle uskomuksellasi ylivaltaa. Kiinnitä aktiivisesti huomiota tulkintoihisi. Tunnista ne ja muokkaa niitä edellä mainitulla tavalla, jotta uusiutunut ajattelutapa tulee sinulle automaattiseksi.

Lisätietoa tunnetaidoista:

Tunnetaidot – NYTYI ry:

<https://www.nytyi.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/tunteet/tunnetaidot/>

Tunnetaitojen perusteet – MIELI ry:

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/>

Tietoa tunnetaidoista – YTHS:

<https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/tunnetaidot/>