

## LIITE 2

Eeva Tawast

# HYVINVOINNIN VAHVISTAJAKSI: RESILIENSSI

## Keinoja vahvistaa omaa resilienssiä

**Resilienssi tuo elämään hyvää selviytymiskykyä.** Harjoitusten avulla voit kehittää keinoja selviytyä arjen vastoinkäymisistä ja palautua stressistä. Seuraavissa harjoituksissa

- teet suunnitelman resilienssin vahvistamiseksi ajattelu- ja tunnetaitojasi kehittämällä
- tarkkailet sitten viikon ajan tapaasi ajatella arjessa ja
- palaat tarkistamaan tehtäväsi viikon jälkeen.

**1.)** Millaisia myönteisiä tai kielteisiä ajatuksia arvaat etukäteen huomaavasi? (täytä nyt)

Mitä huomasit viikon seurannassa – arvasitko oikein? (täytä viikon päästä)

**2.)** Resilienssin kehittämiseksi kannattaa välttää ajatteluansoja, kuten itsen tai muiden syyttelyä, liian pikaisiin johtopäätöksiin hyppäämistä sekä asioiden vatvomista. Mitä ajatteluansoja arvaat itselläsi olevan usein?

Mitä ajatteluansoja tunnistit viikon seurannassa?

**3.)** Useimmilla on arjessa joskus tilanteita, jotka johtavat tunteiden tasolla ylilyönteihin, kuten huutamiseen, liian aikaisin luovuttamiseen tai itkemiseen. Mitä tällaisia hankalia toistuvia tilanteita jo tiedostat?



Huomasitko ylilyöntejä tai väärintulkintoja vahvojen tunnereaktioidesi takana viikon seurannassa?

- 4.) Haasta uskomuksiasi ja kyseenalaista syy-seuraus-johtopäätelmiäsi. Mitä vaihtoehtoisia tulkintoja voisit opetella arjen tavallisiin vastoinkäymisiin (kun asiat eivät suju, kuten toivoit)?

Oliko viikon aikana kertoja, jolloin pystyit muuttamaan tulkintasi ja johtopäätelmäsi? Kirjoita ylös näitä onnistumisasi. (Esim. Pieleen meni, joten ei kannata enää yrittää. > Kaikille käy joskus niin, yritin sentään, enkä luovuta!)

- 5.) Laita asiat oikeisiin mittasuhteisiin ja aikaperspektiiviin. Mitkä asiat ovat viime aikoina jääneet vaille huomiota tai vienneet liiallisesti aikaasi?

Huomioita viikon seurannassa:

**Harjoittele** resilienssitaitoja useita viikkoja, jotta voit päästää irti itsellesi haitallisista ajatuksista, tunteista ja toimintatavoista. Opi vähitellen taitoja, jotka tukevat jaksamista, yritteliäisyyttä ja selviytymistä eli resilienssiä. ■

## LÄHTEET

**Reivich, K. & Shatte, A. 2002.** The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles. New York: Broadway.

**Gonzales, L. 2012.** Surviving Survival: The Art and Science of Resilience. NYC: W. W. Norton & Company.

**Comoretto, A, Crichton, N. & Albery, I. 2011.** Resilience in humanitarian aid workers: understanding processes of development. LAP: Lambert Academic Publishing.

