

Kokonainen ihminen

Väline 4 (Huolehdi itsestäsi)

Kokonainen ihminen.

Voimaantuminen, inspiroituminen, tarkoituksen löytäminen, ilon löytäminen, välittäminen, merkityksen löytäminen, hyöty, kirkastuminen, sosiaaliset suhteet, johtaminen, menestyminen, luottamus, elämänhallinta, arjenhallinta, ajanhallinta.

TYÖKALUN RAKENTAMINEN:

A) Ympyröi asia(t), joita tunnet tarvitsevasi:

Vapautta, autonomiaa, aitoutta, huomioimista, tarkoitusta, liikettä, juhlimista, suremista, lepoa, huumoria, hyväksyntää, arvostusta, kumppanuutta, yhteistyötä, toivoa, tasa-arvoa, tasapuolisuutta, jännitystä, vastavuoroisuutta, sujuvuutta, ennustettavuutta, oikeudenmukaisuutta, harmoniaa, tasapainoa, järjestystä, rauhaa, ymmärrystä, välittämistä, huolenpitoa, kuulluksi tai nähdyksi tulemistä, yhteyttä, kunnioitusta, ihailua, läheisyyttä, joku muu.

B) Tunnista olemuksesi tila tällä hetkellä (Alleviivaa 1-3):

Hilpeä, innostunut, iloinen, haltioitunut, utelias, virkistynyt, kiitollinen, vapaa, reipas, tyyntynyt, vahvistunut, kiinnostunut, elinvoimainen, piristynyt, voimakas, inspiroitunut

Ahdistunut, väsynyt, alakuloinen, haluton, harmistunut, pettynyt, uupunut, kärsimätön, levoton, turhautunut, ymmälläni, äkäinen, tuskastunut, rauhaton, turtunut, inhoava, jne.

C) Tunnustele mielen ja kehon jaksamista: Luota intuitioon ja kirjoita arvioitu toimintakyky 1-100 %:



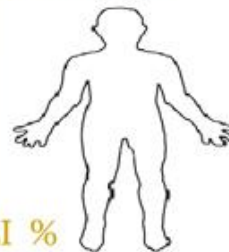
% KEHO

Mitä teet, jotta keho voimaantuu:

Mitä teet, jotta mieli virkistyy:

Tehty: []

MIELI %



"Piirrä, suunnittele, pohdiskele, kirjoita, runoile, leiki, väritä, tulosta."

Rakennusohjeita:

A) Tarpeen tunne on inhimillinen ilmentymä siitä, että jokin primitiivisistä ja hyvin luonnollisista asioista ei täyty. Tarve on aina yhteydessä haluun. Mitä sinä haluaisit? Mikä jää kenties toteutumatta tai saavuttamatta?

Esim. Saatko tarvitsemaasi läheisyyttä kotona? Tuletko huomatuksi työpaikalla? Saatko riittävästi päättää omista työtehtävistä? Väsytkö tuulimyllyihin? Joudutko tekemään kaiken yksin?

B)

Mikä on tämän hetkinen vointisi? Usein ”puutteessa” elävää ihmistä uuvuttaa, väsyttää, harmistuttaa, inhottaa. Jos tunnistat jonkun näistä, ehkä jokin luonnollisista tarpeistasi ei täyty? Mikä on se teko tai valinta, jolla saat tarpeesi täyttymykseen?

Esim. Alleviivaa turhautunut ja sano ääneen mistä ajattelet tai havaitset sen johtuvan. Tee tämä sama muille tunnetiloille.

C)

Pysähdy. Miltä sinusta tuntuu? Väsyttääkö vatsalihaksia? Oletko pinnistellyt koko päivän? Kuukauden? Vuoden? Arvioi intuitiivisesti kehosi vointi tunnustelemalla kehon tuntemuksia ja näkemällä mikä prosenttiluku 0-100% voisi kuvata kehosi tilaa ja voimia. Entä mielesi? Pätkiikö muisti, jaksatko tehdä luovaa työtä? Toimii tarkkaavaisuus? Unohdatko asioita tai availlet vahingossa haarukalla etuoven? Sattuuko hölmöilyjä? Tuntuuko jopa irrallisuutta kehostasi? Muista, että kehon vointi voi olla hyvinkin erilainen kuin mielen. Usein mielenkirkkaus voi jättää alleen salakavalasti uupuneen kehon.

Esim. Keho 45% ja mieli 70%

Toteuta jokin teko jolla lisäät prosentteja esimerkiksi +10%. Voit olla hyvinkin tavoittelematta täydellistä voimaantumista, sillä voimaantuminen tapahtuu askel ja valinta kerrallaan. Toteuta teko, esimerkiksi lähdet lenkille, punnerrat lattialla, soitat ystävällesi, vuokraat elokuvan, teet työt loppuun. Havaitse voimaannuitko ja lisääntyivätkö prosentit teon jälkeen.

