

Näyteartikkeli: 1 Kohti taitavaa HOT-työskentelyä.....	12
Kohti taitavaa HOT-työskentelyä -kirjan lisämateriaalit.....	21

1 Kohti taitavaa HOT-työskentelyä

Kohti taitavaa HOT-työskentelyä on ensimmäinen Suomessa julkaistu erityisesti ammattilaisille tarkoitettu opas hyväksymis- ja omistautumisterapian (HOT) soveltamisesta asiakastyössä. Kirjan avulla voi kehittää HOT-osaamistaan uudelle tasolle. Kirja pohjautuu vankkaan tutkimusnäyttöön tämän viitekehyksen soveltamisesta sekä kirjoittajan kokemuksiin niin HOT-terapeuttina, työnohjaajana kuin myös HOT-menetelmien kouluttajana.

Kohti taitavaa HOT-työskentelyä on tarkoitettu ennen kaikkea niille, jotka auttavat ihmisiä tekemään hyvinvointia tukevia käyttäytymismuutoksia esimerkiksi psykoterapian kentällä tai missä tahansa mielenterveyden palveluissa, joissa arvostetaan työskentelyn vaikuttavuutta ja näyttöön pohjautuvia menetelmiä.

Kirjaa voivat soveltaa myös muut hyvinvoinnin kentällä työskentelevät, jotka haluavat ymmärtää ihmisen käyttäytymisen lainalaisuuksia ja sitä, miten modernia käyttäytymisterapeuttista lähestymistapaa sovelletaan auttamis- ja muutostyöskentelyssä.

Kirja on suunnattu etenkin niille mielenterveyden ja hyvinvoinnin ammattilaisille, jotka ovat jo tutustuneet HOT-menetelmään ja haluavat syventää osaamistaan. Kirjaa kirjoittaessani pidin mielessä, että tämä ei ole ensimmäinen HOT-teos, jonka lukija lukee.

HOT-työotetta esitellään kaikissa aiemmissa kirjoissani. Niistä Kohti arvoistasi (2014) on ollut parhaiten ammattilaisille soveltuva käsikirja. Sitä ei kuitenkaan ole kirjoitettu ammattilaisen vaan muutoksentekijän käsikirjaksi. Niinpä tälle kirjalle on ollut valtava tilaus, ja se tulee tarpeeseen.

HOT-työotetta sovelletaan Suomessa yhä laaja-alaisemmin hyvinvoinnin eri alueilla. Tästä kertoo osaltaan laaja kirjo ammattilaisten koulutuksia, joita olen saanut olla toteuttamassa. Olen kouluttanut HOT-menetelmiä mielenterveyden ammattilaisille psykiatrian kentällä, uraohjaukseen työvoimahallinnossa, läheisväkivallan auttamisen yksiköissä, peliriippuvuuden hoitoyksiköissä, nuorten matalan kynnyksen palveluissa, kipuhoitajille, uniryhmien vetäjille, päihdekuntoutuksessa, urheilijoiden psyk-

kisessä valmennuksessa ja opiskelijoiden hyvinvointiohjelmissa vain esimerkkejä mainitakseni.

Tämä kirja on vastaus tarpeeseen, joka liittyy hyväksymis- ja omistautumisterapian yhä laajenevaan käyttöön Suomessa. Kirja soveltuu hyvin oheiskirjaksi erilaisiin psykoterapeuttikoulutuksiin, jossa työmallia jo esitellään ja opetetaan. Samoin se sopii hyvin psyykkisen valmennuksen, työhohjauksen ja personal trainer -ammattilaisten koulutuksiin ja työn vaikuttavuuden lisäämiseen.

HOT-työotteen viitekehys on kontekstuaalinen käyttäytymistiede (Hayes ym., 2012). Sitä voi kuitenkin integroida muihinkin psykoterapian suuntauksiin, koska se on hyvinvointia painottava ja taitoja kehittävä työskentelyote, eikä sen käyttöä ole sidottu tiettyihin diagnooseihin. Sen ytimessä ovat psykologisen joustavuuden taidot, joita voi harjoittelun avulla kehittää. Niillä on hyvinvointia vahvistavia vaikutuksia hyvin laaja-alaisesti eri elämän-alueilla. (Hayes, 2019).

Painopisteenä on auttaa lukijaa hyödyntämään HOT-työtettä joustavasti ja asiantuntevasti. Monesti HOT pelkistyy aloittelijalla lukuisten harjoitusten opettelemiseen ja soveltamiseen. Silloin niistä voi tulla liian hallitsevia ja työote typistyy nipuksi tekniikoita. Tässä kirjassa painotetaan enemmän harjoitusten takana olevien psykologisen joustavuuden prosessien tuntemusta ja hyödyntämistä. Silloin on mahdollista tehdä HOT-työskentelystä joustavaa, vaikuttavaa, yksilöllistä ja ennen kaikkea kunkin asiakkaan tarpeita ja tavoitteita palvelevaa.

Lisäksi painotetaan taustateorian merkitystä ja sen ymmärtämistä laadukkaan HOT-työotteen varmistajana. Kun ammattilainen sisäistää, miten käyttäytymistä lähestytään sen tarkoituksen (funktion) näkökulmasta tietyssä tilanteessa, tämä ymmärrys mahdollistaa hyvin joustavan työskentelyn ja siten vaikuttavuuden tehostamisen.

Olen kirjoittanut kaikkiaan kuusi hyväksymis- ja omistautumispohjaista itsehoitoteosta, viimeisimmän yhdessä psykologi, psyykkinen valmentaja Riikka Pasasen kanssa (Joustava mieli urheilussa, 2023). Kaikissa on esitelty psykologisen joustavuuden taitojen harjoittelumenetelmiä. Kirjat ovat saaneet hyvän vastaanoton paitsi suuren yleisön niin myös ammattilaisten keskuudessa. Ensimmäisestä teoksesta, Joustava mieli -kirjasta (2009), on otettu syksyyn 2024 mennessä 29 lisäpainosta.

Tämä kirja täydentää kirjasarjaa ja esittelee ensi kertaa nimenomaan ammattilaisille tarkoitettun työskentelyoppaan. Kirjan avulla on mahdollista päivittää HOT-osaamistaan ja saada lisää vaikuttavuutta auttamistyöhön erilaisten asiakasryhmien kanssa.

Kirja esittelee HOT-työmallin teoriataustaa sen verran kuin sitä käyttävän ammattilaisen on hyvä tietää. Hyväksymis- ja omistautumisterapia pohjaa käyttäytymisterapian perinteeseen, alkaen oppimisteorioista ja päätyen moderniin ajattelukäyttäytymisen teoriaan (suhdekehysteoria), jota on eniten kehittänyt Steven C. Hayes työryhmineen (Hayes, 2019).

Kirjan pohjan muodostavat vuodesta 2009 alkaen pitämässäni mielenterveyden ammattilaisille suunnatuissa HOT-menetelmäkoulutuksissa hioutuneet teemat sekä 20 vuotta kertynyt käytännön kokemukseni HOT-työtavasta. Olen ensikertaa tutustunut hyväksymis- ja omistautumisterapiaan vuosina 2001–2004, jolloin olin opiskelijana mukana kautta aikojen toisessa kognitiivisen käyttäytymisterapian koulutuksessa Tampereen yliopistossa.

Toimin myös työnohjaajana HOT-menetelmien käyttäjille. Työnohjauksissa nousee yhä uudelleen esiin samoja hankaluuksia ja sudenkuoppia, joita HOT-menetelmien käyttäjät kohtaavat työssään. Myös näitä kokemuksia hyödynnetään tämän kirjan sisältövalinnoissa. Samoja teemoja on hiottu myös kognitiivisen käyttäytymisterapian kouluttajakoulutuksissa, joissa olen ollut mukana opettajana vuodesta 2019 alkaen ja jotka osaltani jatkuvat edelleen vuoden 2024 loppuun.

Neljä askelmerkkiä kohti taitavaa HOT-osaamista

Kirjassa on neljä osaa, jotka ovat HOT-työotteen perusta, HOT-työskentelyn virittäminen, Taitavan työskentelyn peruspilarit ja Hyvinvoivan HOT-osaajan tiekartta.

Osa I: HOT-työotteen perusta

Kirjan ensimmäinen osa on nimeltään HOT-työotteen perusta. Se luo pohjaa laadukkaalle ja vaikuttavalle työskentelylle. Osa alkaa taustateorioiden esittelyllä. Jokaisen HOT-menetelmiä soveltavan

ammattilaisen on hyvä tietää ainakin se, mitä tarkoittavat kontekstuaalinen käyttäytymistiede ja funktionaalinen kontekstualismi, samoin oppimisen lainalaisuudet, kuten seurausten ohjaama (operantti) käyttäytyminen, funktionaalinen analyysi (ABC-malli) sekä teoria ajattelukäyttäytymisen lainalaisuuksista (suhdekehysteoria). Teoreettinen viitekehys käydään läpi luvuissa 2–4.

Osa II: HOT-työskentelyn virittäminen

Toisessa osassa käsitellään aluksi vaikuttavan asiakastyöskentelyn peruspilareita. Hyvän vaikuttavuuden saavuttamiseksi on tärkeää panostaa myönteisen työskentelyilmapiirin ja yhteistyösuhteen luomiseen. HOT-työskentelyotteessa on tiettyjä erityispiirteitä, jotka on hyvä tunnistaa. Silloin niitä voi soveltaa helpommin työskentelyssään.

Sitten paneudutaan siihen, miten suunnitellaan työskentelyn alkuvaiheen askelmerkkejä sekä miten laaditaan toimiva käsitteellistämismalli asiakkaan ongelmista, niiden syistä ja ylläpitävistä tekijöistä. Osiossa tarkastellaan myös muita alkuvaiheen teemoja, kuten asiakkaan oppimishistorian vaikutuksia ja psykologisen joustavuuden arviointia työskentelyn alussa.

Yksi tärkeimmistä työskentelyä ohjaavista vaiheista on tavoiteenasettelu, joka kannattaa tehdä huolellisesti. Kirja tarjoaa vinkkejä, miten määritellään motivoivia tavoitteita ja vältetään tunnetavoitteiden ja niin sanottujen kuolleen miehen tavoitteiden aikaansaamia tavoiteansoja, joihin on helppo jumiutua.

Työskentelyn peruspilareihin kuuluu myös läsnäolon harjoittelu, johon liittyviä sudenkuoppia ja mahdollisuuksia tarkastellaan seuraavaksi. Läsnäolon taidot voivat pahimmillaan pelkistyä rentoutusharjoitteiksi tai tunteiden kontrollin välineeksi. Koska odotukset menevät silloin väärään suuntaan, ne saavat aikaan pettymyksen tunteita ja harjoittelu saattaa hiipua. Kun harjoituksia käytetään oikeaan tarkoitukseen, psykologisen joustavuuden kehittämiseen, ne ovat erottamaton osa työskentelyä.

Lisäksi tarkastellaan, miten motivoida asiakasta omatoimiseen harjoitteluun tapaamisten välissä, mikä on kokemuksellisen oppimisen rooli HOT-työskentelyssä ja miten käyttää vertauskuvia tukemaan asiakkaiden oppimista. Vertauskuvilla on tärkeä rooli työskentelyssä, ja niitä olisi hyvä oppia käyttämään joustavasti, asiakkaan kokemusmaailmaa hyödyntäen.

Oman lukunsa saa myös luovan toivottomuuden käsittely. Sillä tarkoitetaan tapoja, joilla asiakas yrittää kontrolloida ja vältellä vaikeita tunteita, ja mitä seurauksia kontrolloikeinoista on aiheutunut. Tämä osio on tärkeää sijoittaa työskentelyn alkuvaiheeseen. Se on usein työntekijälle vaikea osio, koska hän joutuu tuottamaan asiakkaalle pettymyksiä: tälle ei opeteta uusia tunteiden kontrollon keinon keinoja, koska ne ovat osa ongelmaa, ei ratkaisua. Niinpä tarkastellaan, miten luovan toivottomuuden teemaa voi soveltaa asiakasystävällisesti yksilöllisiä tavoitteita tukevalla tavalla.

Osa III: Taitavan työskentelyn peruspilarit

Hyväksymis- ja omistautumistyöskentely tähtää asiakkaan psykologisen joustavuuden vahvistamiseen. Se tarkoittaa kykyä kohdata vaikeat ajatukset ja tunteet tavalla, joka mahdollistaa omien arvojen ja tavoitteiden vaalimisen myös niiden läsnä ollessa (Pietikäinen, 2014).

Niinpä kirjan kolmannessa osassa esitellään psykologisen joustavuuden osa-alueisiin liittyviä vinkkejä ja käytännön suosituksia. Lisäksi lukijaa autetaan tunnistamaan sudenkuoppia ja ansoja, joihin monet aloittelevat HOT-menetelmien käyttäjät lankeavat. Samoihin sudenkuoppiin lankeaa myös itse aika ajoin vain sillä erolla, että en voi selittää sitä enää aloittelijamaisuudella.

Taitavan työskentelyn peruspilareista käydään aluksi läpi nelikentän joustava käyttäminen. Se edustaa käytännönläheistä, asiakasystävällistä ja visuaalista tapaa tarkastella käyttäytymistä sen kontekstin ja funktion näkökulmasta. Luvussa käsitellään sitä, miten voi saada enemmän irti tästä mainiosta visuaalisesta psykologisen joustavuuden työkalusta.

Sitten käsitellään arvotyöskentelyn jalostamista asiakkaan käyttäytymistä parhaalla tavalla aktivoivaan suuntaan ja sitä, miten vältetään tyypillisimmät arvotyöskentelyn sudenkuopat. Seuraavana on vuorossa käyttäytymisen aktivointi. Se on teema, jossa työskentelyn vaikuttavuus tulee konkreettisimmin näkyväksi. Hyvää elämää eletään aktiivisesti toimimalla ja vaalimalla arvoja omassa käyttäytymisessä. Sitä ei saavuteta ajatusten voimalla, mielen sisäisessä maailmassa. Siksi HOT korostaa niin vahvasti omien arvojen vaalimista arjessa, valinnoissa ja suunnan muutoksissa, joita asiakkaat elämässään toteuttavat.

Lisäksi käydään läpi hankalien ajatusten etäännyttämisen periaatteita ja vinkkejä. Ajatusten parissa työskentely on yksi HOT-työotteen timantti, sen radikaalein osio verrattuna vaikkapa kognitiivisen terapian periaatteisiin. Työskentelyssä ei puututa ajatusten sisältöihin, vaan siihen, miten ajatuksiin reagoidaan (Harris, 2019). Luvussa käsitellään myös sitä, mitä kannattaa varoa, kun haluaa auttaa asiakasta saamaan etäisyyttä jumittaviin ajatuksiin.

Eräs käyttäytymisterapian johtotähti on ollut altistumismenetelmän kehittäminen 1960-luvulla tunneperäisten ongelmien, etenkin pelkojen, hoitoon (Thompson ym., 2023). Se opetetaan Suomessa kaikille kognitiivisen käyttäytymisterapian opiskelijoille. Silti sen käyttäminen jää helposti vajaaksi tai siitä ei saada parasta mahdollista hyötyä asiakkaalle. Luvussa 16, Hyväksynnän haasteet ja mahdollisuudet, sekä luvussa 17, Altistuksen tehostaminen, käydään läpi HOT-periaatteita, jotka auttavat saamaan altistuksesta parhaan mahdollisen hyödyn. Tämä menetelmä edustaa HOT-työskentelyn ydintä ja kannattaa opetella hyvin.

Seuraavaksi pysähdytään pysyvän minän mysteerin äärelle. Tarkastellaan, miksi joustavuuden osa-alueista juuri pysyvän minän ja alati vaihtuvien kokemusten erottelu, joustava minuuden tuottaminen ja näkökulmien vaihdot voivat tuntua hankalilta paitsi asiakkaasta niin usein myös työntekijöiden kokemana. Ammattilaisetkin voivat ohittaa tämän tärkeän joustavuuden osa-alueen, vaikka sen työstämisestä voi olla valtavasti hyötyä asiakkaalle.

Kolmannen osan loppuksi käydään läpi, mitä kannattaa huomioida, kun työskentely asiakkaan kanssa alkaa tulla päätösvalheeseen.

Osa IV: Hyvinvoivan HOT-osaajan tiekartta

Viimeinen osa tarkastelee tärkeitä ammatissa kehittymisen, oman hyvinvoinnin ja lukijan työhön liittyvien arvojen vaalimisen periaatteita. Tässä osassa paneudutaan aluksi siihen, miten voi arvioida HOT-osaamista, tehdä siitä vahvuuksien ja kehittämiskohteiden analyysin ja sitten laatia suunnitelman kehittääkseen osa-alueita, joissa kaippaa taitojen vahvistamista. Tätä aihetta käsittelee luku 20, Osaamisen ydinalueet ja niiden vahvistaminen.

Luvussa 21, Työntekijän hyvinvoinnin peruspilarit, käsitellään, miten osaamisen kehittämisen lisäksi on tärkeää pitää huolta omasta hyvinvoinnista. Psykologisen joustavuuden taitojen soveltaminen itsen tarjoaa siihen parhaan lähtökohdan. Kuten HOT korostaa, olemme ammattilaisinakin samassa veneessä asiakkaidemme kanssa. Jokaisen ihmisen mieli kykenee tuottamaan ylimääräistä psykologista kärsimystä ja stressiä, johon voi ja kannattaa soveltaa joustavuuden taitoja.

Meillä kaikilla on mahdollisuus jumiutua vaativiin ”minun pitäisi kyetä auttamaan kaikkia” -ajatuksiin, riittämättömyyden tunteisiin tai uupumuksen usvaverhoon, jossa yhteys omaan arvoihin on kadonnut. Silloin aiemmin arvojen ytimessä ollut palkitseva työ voikin muuttua kivireen vetämiseksi. Juuri silloin kannattaa soveltaa psykologisen joustavuuden periaatteita hyvinvointinsa palvelukseen.

Kirjan viimeinen luku on tärkeä muistutus myös siitä, että jokaisen työntekijän on tärkeää asettaa rajoja, tunnistaa välttelykäyttäytymistään, kohdella itseä myötätuntoisesti ja vaalia vastapainoja työlle sekä kehittää kykyä ottaa etäisyyttä työhön ja tietää, miten vahvistaa parhaiten työstä palautumista.

Muistutus oppimisen periaatteista

HOT-taitojen kehittymistä ja oppimiskäyrää voidaan kuvata kolmen vaiheen avulla (Westrupp, 2014). Ensimmäinen on esittelyvaihe. Tämä on oppijan ensikosketus HOT-työotteeseen. Hän tutustuu käsitteisiin, saa tietoa teoriasta, hoitokäytännöistä, psykologisesta joustavuudesta ja lukuisista harjoituksista. Tyypillinen tapa edetä tähän vaiheeseen on koulutukseen osallistuminen ja HOT-kirjojen lukeminen.

Toinen vaihe on nimeltään soveltamisvaihe. Siihen siirrytään, kun ryhdytään käytännössä soveltamaan HOT-työotetta omassa asiakastyössä. Sen aikana oppimiskäyrässä tapahtuu selvästi havaittavaa eteenpäinmenoa ja opittu alkaa sisäistyä. HOT-käsitteet saavat lihaa luiden ympärille, oppija kokeilee asioita sekä tekee virheitä ja oppii niistä. Tässä vaiheessa jokainen kokee väistämättä epävarmuutta tehdessään uudella tavalla vanhaa tuttua työtään. Kyky ottaa avoimesti vastaan epävarmuuden tunteet ja jatkaa samalla harjoittelua on olennaista. Tässä vaiheessa haas-

teena on usein se, että oppija ei tunnista asioita, jotka ovat HOT-työskentelyn vastaisia. Tyypillinen esimerkki on kaksoisviestintä asiakkaan suuntaan: voidaan viestiä samaan aikaan tunteiden kontrolloinnista, kun työsetään halukkuutta tuntea omat tunteet, joka on vastakohta tunteiden kontrolloimiselle.

Oppimiskäyrän kolmas vaihe on jalostamisvaihe. Oppija jatkaa mallin soveltamista ja taitojen kehittämistä. Hän alkaa ymmärtää paremmin, miten käyttäytymisen periaatteita, prosessien tasolla pysyttelemistä ja psykologisen joustavuuden osa-alueiden yhteen kietoutumista on mahdollista hyödyntää joustavasti ja siten räätälöidä työskentelystä kunkin asiakkaan tarpeisiin ja tilanteisiin parhaiten sopivaa.

Viimeistään tässä vaiheessa olisi tärkeää saada palautetta omasta osaamisesta, vaikkapa työnohjauksessa, omien asiakastapaamisten videoinneista tai nauhoituksista asiakkaan luvalla sekä asiakkaalta kerätyn palautteen avulla. (Westrupp, 2014).

HOT-taidoissa kukaan ei tule ”valmiiksi”. Meistä jokainen joutuu huomaamaan hetkiä, jolloin kokee olevansa hukassa eikä tiedä, miten edetä, tai tunnistaa riittämättömyyttä. Se kertoo ennen kaikkea siitä, että ihmisten käyttäytyminen ja sen muuttaminen on monimutkainen yhtälö, jossa muuttujia on usein paljon enemmän kuin huomaammekaan.

Oppimisen motto

Yksi hienoimmista oppimisen kuvauksista on seuraava (lähde tuntematon):

”Kuulen, niin unohdan, näen, niin muistan, kokeilen, niin opin.”

Olkoon se myös tämän kirjan motto. Muokataan sitä kuitenkin hieman: luen, niin unohdan, näen, niin muistan, kokeilen, niin opin. Toivon, että kirja innostaa lukemisen lisäksi kokeilemaan esiteltävien ideoiden käyttöä HOT-työotteen soveltamisessa. Vain se mahdollistaa oppimisen sisäistämisen ja siirtymisen oppimiskäyrällä eteenpäin. Siksi jokaisen luvun lopussa on sama pohdintatehtävä, jossa on kaksi kysymystä:

- Mitkä ovat luvun kolme tärkeintä asiaa itsellesi?
- Mitä luvussa käsiteltyä voisit saman tien kokeilla toteuttaa työssäsi?

Nämä kysymykset kannattaa käydä läpi ennen kuin jatkaa seuraavaan lukuun. Jälkimmäinen on tärkeämpi. Pelkät oivallukset johtavat harvoin käyttäytymisen muuttamiseen. Tarvitaan kokeiluita, yritys ja erehdys -menetelmän soveltamista ja ennen kaikkea uskallusta mennä pois mukavuusalueeltaan. Juuri siellä ihmeet tapahtuvat.

Kirjaa voi lukea järjestyksessä, ja voi myös painottaa lukemisessa niitä osa-alueita, joita eniten haluaa vahvistaa.

Kirjassa ei esitellä niinkään yksittäisiä harjoituksia, vaan painopisteenä ovat psykologisen joustavuuden perusprosessit, joihin vaikuttava HOT-työskentely perustuu. Jos haluaa paneutua myös yksittäisiin harjoituksiin, kannattaa tutustua aiempiin kirjoihini, joissa on lukuisia esimerkkejä eri osa-alueiden harjoituksista.

Minulta kysytään usein koulutuksissa, mikä on paras tapa oppia lisää HOT-työtettä. Vastaus kuuluu: on monta tapaa oppia sitä. Voi aloittaa lukemalla kirjoja, käymällä koulutuksissa tai päinvastoin. Työnohjaus voi olla joillekin paras tapa kehittää osaamistaan. HOT-taitojen oppiminen on kuin liikkuisi kohti itää: koskaan ei tule perille eikä saa tilaisuutta todeta, että nyt olen täysin oppinut. Tämä suhtautumistapa pitää nöyränä, jos sen muistaa!

Ehkä kuitenkin yksi tärkeimmistä tavoista opiskella HOT-työtettä ja oppia ymmärtämään sen hienouksia on harjoittaa sitä itseensä: pyrkiä luomaan omakohtainen kokemuksellinen yhteys siihen, mitä tarkoittavat psykologisen joustavuuden kolme peruspilaria: avoimuus tunteita kohtaan, läsnäolo nykyhetkessä ja sitoutuminen arvojen vaalimiseen.

Toivon, että tämä kirja auttaa lukijaansa vahvistamaan osaamistaan, kun haluaa tukea asiakkaitaan tekemään merkityksellisiä, hyvinvointia vahvistavia muutoksia elämässä.

Kirjaan liittyy lisämateriaali, jossa on lomakkeita esiteltäviin teemoihin. Lisämateriaali on saatavilla verkkosivustolla verkkokauppa.duodecim.fi tämän kirjan sivulla Lue näyteartikkeli -painiketta klikkaamalla.

Kohti taitavaa HOT-työskentelyä -kirjan lisämateriaalit

(Kustannus Oy Duodecim 2024)

Tässä ovat ne harjoituslomakkeet, joihin kirjassa viitataan. Lisää HOT-materiaaleja on sivustolla www.joustavamieli.com sekä YouTube-kanavalla www.youtube.com/@joustavamieli22.

Tietoisku: Mitä HOT-työskentely on? (luku 6).....	22
Elämäntilannekartoitus (luku 6)	24
Elämänkaarjana (luku 6)	26
Arvokompassi (luku 7).....	27
Omat suosikkiharjoitukset ja -vertauskuvat top 35 (luku 8)	28
Läsnäolon harjoituksia arkitilanteisiin (luku 8)	31
Oman oppimispolun arviointia (luku 8).....	34
Kuunteluharjoitusten päiväkirja (luku 9).....	36
Maadoittaminen – Tietoisku ja harjoituksia (luku 9)	37
Tyhjä nelikenttä (luku 12)	40
Nelikentän esimerkkikysymyksiä (luku 12)	41
Haastavan tilanteen nelikenttä (luku 16).....	42

Tietoisku: Mitä HOT-työskentely on?

HOT-menetelmät

Työskentely pohjautuu pitkälti kokemuksellisuuteen; harjoitellaan uusia taitoja, käytetään metaforatyöskentelyä sekä tietoisien hyväksyvän läsnäolon harjoituksia.

HOT-menetelmiä sovelletaan myös työnohjauksessa, valmennuksessa, stressinhallinnan ryhmissä ynnä muussa.

Lisätietoja aiheesta

Pietikäinen A. Joustava mieli. 29. painos. Kustannus Oy Duodecim 2023.

Pietikäinen A. Joustava mieli parisuhteessa. 11. painos. Kustannus Oy Duodecim 2024.

Pietikäinen A. Kohti arvoistasi. 6. painos. Kustannus Oy Duodecim 2024.

Pietikäinen A. Joustava mieli tukena elämäkriiseissä. 2. painos. Kustannus Oy Duodecim 2019.

Harris R. Onnellisuusansa. 2., tarkistettu painos. Suomentanut Arto Pietikäinen. Kustannus Oy Duodecim 2016.

www.joustavamieli.com (sisältää lukuisia vapaasti ladattavia harjoituksia)

Työskentely pähkinäkuoressa

- HOT edustaa aktiivista työskentelytapaa; se ei ole keskustelua ongelmistasi tai tunteistasi, vaan tähtää siihen, että voisit kehittyä ja oppia uusia taitoja. Työskentely perustuu tasavertaiseen tiimityöskentelyyn.
- Työskentelyn tärkein päämäärä on auttaa sinua elämään elinvoimaista ja **merkityksellistä elämää**. Tämän tavoitteen tuke-

miseksi käytetään aikaa sen selkiyttämiseen, mitä pohjimmitaan ja aidosti haluat elämältäsi; mikä sinulle on tärkeää ja merkityksellistä, mistä välität syvällä sisimmässäsi.

- Toinen päämäärä on **opettaa taitoja**, jotka auttavat sinua kohtaamaan uudella, joustavammalla tavalla psykologisia esteitä arvojen toteuttamisen tiellä (epämiellyttäviä tai tuskallisia ajatuksia ja tunteita). Silloin niillä on vähemmän vaikutusvaltaa ja sinun on helpompi toteuttaa itsellesi tärkeitä tekoja ja tavoitteita ja kokea elämä mielekkääksi.
- Olisi tärkeää, että tavoitteet asetetaan taitojen oppimiseen ja käyttäytymisen muuttamiseen, koska niihin voidaan vaikuttaa.
- Harjoitellaan ja kokeillaan uusia asioita, ja mennään kohti vaikeitakin kokemuksia – etenkin silloin, kun pyritään muuttamaan suhdetta epämiellyttäviin ajatuksiin ja tunteisiin (muistoihin), mutta siinä tahdissa kuin asiakas on valmis ja halukas.
- Myös **omatoimista** työskentelyä tapaamisten välissä on luvassa, koska uuden oppiminen ei tapahdu keskustelemalla, vaan harjoittelemalla.
- Joka tapaamisen lopussa olisi tärkeää asettaa pieni **käyttäytymistavoite**, jonka avulla voit edistää sitä elämää, jollaista haluat elää (taito- tai arvopohjainen tavoite).
- Huom. Hyväksyvän tietoisien havainnoimisen (mindfulness) harjoitukset ovat olennainen osa HOT-työskentelyä, koska vain **tietoisuustaitoja** kehittämällä voi muuttaa suhdetta vaikeisiin ajatuksiin ja tunteisiin. Keskustelu tai oivallukset eivät lisää tätä taitoa.

Elämäntilannekartoitus

Käydään neljän elämänalueen kautta asiakkaan tilannetta läpi –
poimi vain tärkeimmät kysymykset.

1. Työ ja opiskelu

- Oletko opiskelemassa? Oletko omalla alallasi ja kiinnostunut opinnoistasi?
- Miten tulet toimeen opiskelukavereiden kanssa?
- Oletko työelämässä? Mitä teet työksesi? Miten paljon pidät työstäsi?
- Miten hyvin tulet toimeen työkavereittesi kanssa?
- Jos et ole työkykyinen, miksi et ole? Kuinka kauan olet ollut työkyvytön?
- Millainen on taloudellinen tilanteesi?

2. Ihmissuhteet

- Kenen kanssa asut?
- Oletko vakinaisessa suhteessa tai seurusteletko? Jos olet, millainen parisuhde teillä on?
- Onko sinulla lapsia? Asuvatko he sinun kanssasi? Miten heillä menee? Miten tulet toimeen lastesi kanssa? Miten säännöllisesti tapaavat heitä tai pidät muuten yhteyttä?
- Millainen on ystäväverkostosi? Miten usein tapaavat heitä? Mitä teette yleensä yhdessä?
- Miten tyytyväinen olet ihmissuhteisiisi asteikolla 1–5, jossa 5 on erittäin tyytyväinen?

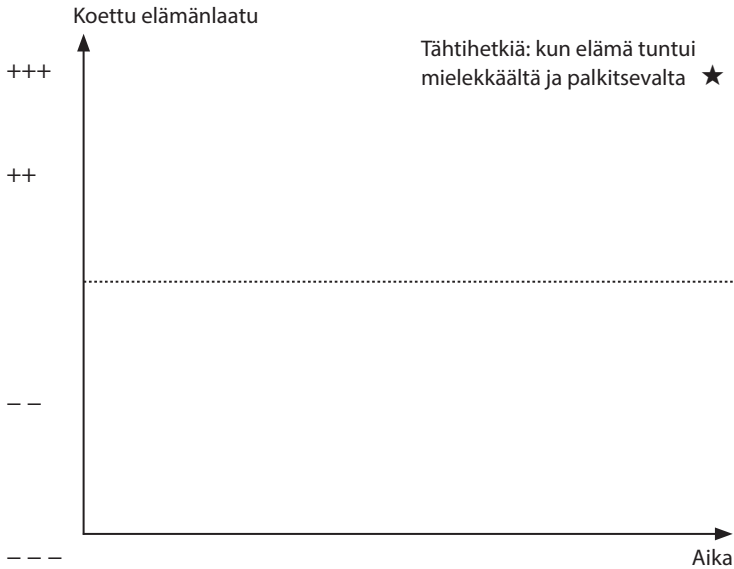
3. Vapaa-aika ja harrastukset

- Miten vietät vapaa-aikaasi? Millaisia harrastuksia sinulla on? Mitä ja miten paljon käytät aikaasi niihin? Milloin viimeksi teit sellaista, josta nautit?
- Miten säännöllisesti harrastat liikuntaa? Minkälaista? Milloin viimeksi?
- Oletko mukana jossakin järjestössä tai seurassa? Kuinka aktiivisesti?
- Kuinka paljon vietät aikaasi puhelimessa tai tietokoneella päivittäin?
- Miten tyytyväinen olet vapaa-aikaasi ja harrastuksiisi asteikolla 1–5, jossa 5 on erittäin tyytyväinen?

4. Terveys ja hyvinvointi

- Minkä verran käytät alkoholia? Kuinka monena päivänä viikossa juot alkoholipitoisia juomia? Onko sinulla nyt tai onko sinulla ollut ongelmia päihteiden käytön kanssa?
- Poltatko tupakkaa? Kuinka monta savuketta päivässä? Kuinka kauan olet polttanut?
- Millainen on ruokavaliosi?
- Milloin menet yleensä nukkumaan, ja milloin herää? Saatko tarpeeksi lepoa ja palautumista?
- Onko sinulla jokin lääkitys?
- Onko sinulla terveyteen liittyviä ongelmia? Jos on, miten ne vaikuttavat elämänlaatuusi?
- Miten tyytyväinen olet terveytesi ja hyvinvointisi vaalimiseen asteikolla 1–5, jossa 5 on erittäin tyytyväinen?


Elämänkaarjana



Elämänkaari ja muutokset.

Kirjaa aikajanelle elämäkulkusi keskeiset vaiheet ja muutokset. Yhdistä muutospiisteet elämänviiivaksi, jossa näkyvät niin nousut kuin laskutkin. Janan alkupiste voi olla esimerkiksi syntymäsi tai ensimmäiseen työpaikkaan meno, jos teet janan työurasta.

Arvokompassi

Tärkeys <input type="text"/>	Parisuhde	Tärkeys <input type="text"/>	Työ	Perhesuhteet	Tärkeys <input type="text"/>
Tärkeys <input type="text"/>	Harrastukset ja vapaa-aika		Ympäristö ja luonto	Tärkeys <input type="text"/>	Tärkeys <input type="text"/>
Tärkeys <input type="text"/>	Oppiminen ja itsensä kehittäminen	Arvo-kompassi	Vanhemmuus	Tärkeys <input type="text"/>	Tärkeys <input type="text"/>
Tärkeys <input type="text"/>	Hengellisyys ja henkisyys	Tärkeys <input type="text"/>	Hyvinvointi	Ystäväsuhdet	Tärkeys <input type="text"/>

Tärkeydet asteikolla 1–10, jossa 10 = erittäin tärkeä alue minulle

Kuvaa laatikoihin avainsanoilla, mitä arvostat ja pidät itse tärkeänä kyseisellä elämäalueella.

Omat suosikkiharjoitukset ja -vertauskuvat top 35

Listaa taulukoihin omia psykologisen joustavuuden suosikkiharjoituksia ja -vertauskuvia luovasta toivottomuudesta sekä kaikista kuudesta osa-alueesta. Valitse sellaisia avainharjoituksia ja vertauskuvia, joiden avulla voit suunnitella työskentelyä kyseisen aiheen parissa.

0 Luova toivottomuus

Nro	Harjoitukset	Vertauskuvat
1		
2		
3		
4		
5		

1 Ajatusten eriyttäminen

Nro	Harjoitukset	Vertauskuvat
1		
2		
3		
4		
5		

2 Tunteiden hyväksyntä

Nro	Harjoitukset	Vertauskuvat
1		
2		
3		
4		
5		

3 Tietoinen läsnäolo

Nro	Harjoitukset	Vertauskuvat
1		
2		
3		
4		
5		

4 Minä paikkana kokemuksille

Nro	Harjoitukset	Vertauskuvat
1		
2		
3		
4		
5		

5 Arvojen kirkastaminen

Nro	Harjoitukset	Vertauskuvat
1		
2		
3		
4		
5		

6 Omistautuminen teoille

Nro	Harjoitukset	Vertauskuvat
1		
2		
3		
4		
5		

Läsnäolon harjoituksia arkitilanteisiin

Tavoite Harjoitella tietoista hyväksyvää havainnointia säännöllisesti arkitilanteissa

Ohjeet Voit aloittaa kokeilemalla tästä listasta harjoituksia ja jatkaa keksimällä itse lisää. Kokeile, voisitko tehdä joka päivän jonkun harjoituksen. Listaa sitten päiväkirjaan havaintojasi.

Nro	Harjoituksen kuvaus	Nro	Harjoituksen kuvaus
1	Hampaiden harjaaminen tietoisesti	8	Kuuntele ääniä ja erota niin monta kuin mahdollista.
2	Suihkussa käynti tietoisesti	9	Tee jokin pieni hyvä teko tietoisesti ja jos mahdollista salassa muilta.
3	Viiden aistin havainnointiharjoitus: Mitä näen? Kuulen? Kosketan? Haistan? Maistan?	10	Katsele puita ja kulje puiden keskellä, huomaa yksityiskohtia, liike, värit lehdistä, rungossa.
4	Rusinan/hedelmän/suklaapalan syöminen: aisti makua, suun toimintaa, tietoisuus läsnä.	11	Niin usein kuin mahdollista tule tietoiseksi niin varhain kuin mahdollista mielihalustasi (mielihalu jatkaa unia, kahvin halu jne.).
5	Viisi tietoista hengitystä ja niihin keskittyminen	12	Katsele ylöspäin; kiinnitä huomiosi kattoon, korkean rakennuksen harjaan, puun latvaan, taivaalle.
6	Mitä kaikkea kosketan päivässä kädelläni?	13	Kuuntele toista ihmistä tietoisesti ja keskittyneesti.
7	Etsi sinistä väriä ympäristöstä päivän ajan.	14	Ennen kuin vastaat puhelimeen, hengitä kolme kertaa, ankkuroi itsesi hetkeen. Vaihtoehtoisesti aseta hälytys muutaman kerran päivässä ja tee sama.

Nro	Harjoituksen kuvaus
15	Huomaa oma asentosi ja kehon tuntemukset.
16	Pysähdy ja katsele, missä olet; mitä on ympärilläsi? Mitä värejä voit havaita? Mitä esineitä? Mitä muuta näet?
17	Kokeile tehdä huonommalla kädelläsi jokin askare (lusi-kointi, kirjoittaminen).
18	Huomaa, mitä ajattelet juuri nyt. Huomaa, oletko läsnä tässä hetkessä – pysähdys-tauko.
19	Hengitä sisään... Laske kolmeen ja hengitä hitaasti ulos, ja huomaa, mitä tapahtuu.
20	Kirjaa päivän päätteeksi vähintään viisi asiaa, joista olet kiitollinen.

Nro	Harjoituksen kuvaus
21	Joka kerta, kun odotat jotakin (kassajono, treffit), harjoita tietoista läsnäoloa.
22	Yhden viikon (tai päivän) ajan pidä taukoa kaikesta mediasta, mukaan lukien Facebookista.
23	Muutaman kerran päivässä anna käsillesi pieni lepohe-tki; anna niiden olla vain ja pidä sylissä. Aisti samalla, mitä tunnet käsissäsi.
24	Vie aika ajoin huomiosi siihen, mitä aistit jalkapoh-jissa; mitä ne koskettavat, miltä tuntuvat, painon tunto, lämpö.
25	Huomaa päivän aikana tuoksuja niin paljon kuin mahdollista.
26	Aja autoa tietoisesti; huomaa keho, mitä näet, kuulet, kosketat, mielihalusi, ajatukset ajamisesta jne.

Pvm.	Nro	Mitä huomasin?

Pvm.	Nro	Mitä huomasin?

Oman oppimispolun arviointia

Tavoite Tunnistaa ja arvioida niitä psykologisen joustavuuden taitoja, joita työskentely on opettanut.

Ohjeet Arvioi kukin oppimissisältö asteikolla 1–5, jossa 1 = en lainkaan, 2 = hyvin vähän, 3 = jonkin verran, 4 = melko hyvin ja 5 = erittäin hyvin.

Nimi:

Pvm.:

	Olen oppinut	
1	tiedostamaan paremmin ajatuksiani, tunteitani ja kehollisia reaktioitani	1.....2.....3.....4.....5
2	näkemään ajatukset ajatuksina eikä tosiasioina ja suhtautumaan niihin joustavasti (tunnistamaan, että osa on hyödyllisiä, osa hyödyttömiä)	1.....2.....3.....4.....5
3	kohtaamaan sallivammin ajatuksiani, tunteitani ja kehollisia reaktioitani, olivatpa ne mieluisia tai epämiellyttäviä	1.....2.....3.....4.....5
4	tunnistamaan sitä, millaisia seurauksia käyttäytymiselläni on lyhyellä ja pitkällä aikavälillä, ja huomiomaan sitä valinnoissani	1.....2.....3.....4.....5
5	käyttämään itselleni sopivia ajatusten eriyttämiskeinoja, kuten ”minulla on ajatus, että...”	1.....2.....3.....4.....5
6	hyödyntämään tietoisuustaitoja kohdatakseni vaikeita ajatuksia ja tunteita hyväksyvästi ja sallivasti (huomaan, nimeän, annan olla)	1.....2.....3.....4.....5
7	olemaan paremmin läsnä nykyhetkessä sekä ohjaamaan ja pitämään huomioni tietoisemmin valitsemassani kohteessa	1.....2.....3.....4.....5
8	selkeyttämään sitä, mikä on minulle tärkeää elämässä	1.....2.....3.....4.....5

	Olen oppinut	
9	suunnittelemaan tietoisesti arvojeni suuntaisia tavoitteita ja tekoja	1.....2.....3.....4.....5
10	toteuttamaan arvojeni mukaisia tekoja aktiivisesti, vaikka vaikeat ajatukset, tunteet tai muistot vaikeuttaisivat niiden tekemistä	1.....2.....3.....4.....5
11	luokittelemaan käyttäytymistäni sen perusteella, mitä se palvelee (kohti vai pois päin), ja huomaamaan eron sisäisen mentaalisen kokemuksen ja ulkoisen aistikokemuksen välillä	1.....2.....3.....4.....5
12	suhtautumaan itseeni lempeästi ja välittävästi, kun minulla on vaikeaa	1.....2.....3.....4.....5
13	suvaitsemaan niitäkin puoliani, joista en erityisesti pidä	1.....2.....3.....4.....5
14	tunnistamaan eron itseni ja alati vaihtuvien ajatusten, tunteiden sekä kehon tuntemusten välillä (minä en ole yhtä kuin ne)	1.....2.....3.....4.....5
15	tunnistamaan, mitä voin itse tehdä edistääkseni hyvinvointiani.	1.....2.....3.....4.....5

Kuunteluharjoitusten päiväkirja

Ohjeet Voit aloittaa kokeilemalla eri harjoituksia. Jo 5 minuuttia päivässä on hyvä alku, mutta harjoittele säännöllisesti. Vielä parempi olisi 10 minuuttia päivässä. Voit lisätä aikaa tilanteesi ja tavoitteidesi mukaan. Voit käyttää aluksi apuna nauhoitettuja harjoituksia. Kokeile, voisitko tehdä joka päivän jonkun harjoituksen. Listaa päiväkirjaan havaintojasi. Kaikki kuunteluharjoitukset ovat YouTube-kanavallani (www.youtube.com/@joustavamieli22).

Pvm. ja harjoituksen kesto	Harjoituksen nimi; mikä harjoitus?	Ajatukset, tunteet ja tuntemukset, joita harjoituksen aikana huomasit, sekä jälkikommentit harjoituksesta

Maadoittaminen – Tietoisku ja harjoituksia

Tavoite: oppia kytkemään itsensä takaisin nykyhetkeen, kun tunteet tai ajatukset pyrkivät koukuttamaan, ja kytkeä pois autopilotti.

- Voimakasta uppoutumista ajatuksiin, tunteisiin tai muistoihin voi tapahtua milloin tahansa. Se voi ilmetä vaikkapa voimakaina ahdistuksen tunteina. Silloin näköpiiristä katoaa kaikki muu, mitä samaan aikaan on läsnä nykyhetkessä. Jäljelle jää vain tuo voimakas tunne ja mielihalu, jonka se herättää, ja se voi tuntua sillä hetkellä lamaannuttavalta.
- Maadoittaminen tarkoittaa, että kohdistetaan huomio kaikkeen siihen, mitä tapahtuu juuri nyt, hetki hetkeltä, ei vain yhteen tunteeseen. Maadoittamisen avulla voit oppia kytkemään itsesi takaisin nykyhetkeen, missä tahansa oletkin. Sitä voi käyttää, kun tuntuu, että olet tunnemyrskyn silmässä, kun ajatukset vyöryvät ja sulaudut niihin tai olet kriisin hetkellä. Maadoittaminen ei poista vaikeita tunteita, se vain pitää sinua kiinni tässä hetkessä, kun kohtaat tunteesi.
- Maadoittamisessa käytetään apuna tietoisuustaitoja, kykyä kohdistaa huomio tietoisesti itse valitsemaasi kohteeseen. Mikä tahansa, mikä auttaa sinua pysymään yhteydessä nykyhetkeen, voi toimia ankkurina. Tarkoitus ei ole häivyttää vaikeita ajatuksia ja tunteita, vaan laajentaa huomiotasi siihen, mitä muuta on samaan aikaan läsnä tunteen lisäksi – uteliaasti ja tietoisesti. Maadoittamisen avulla voit huomata kykeneväsi kontrolloimaan hengitystäsi, aistejasi sekä kehoa ja sen liikkeitä, vaikka olisit tunnemyrskyssä.
- Voit opetella seuraavan harjoituksen käyttöä aluksi rauhallisessa tilanteessa ja käyttää sitä jatkossa aina, kun haluat maadoittaa itsesi nykyhetkeen myös hyvin haastavassa tilanteessa, kuten ahdistuksen läsnä ollessa.

Harjoitus: Maadoittamisen kolme vaihetta

1. Huomaa oma kokemuksesi juuri nyt (ajatukset, tunteet, kehon tuntemukset, muistot jne.). Pane se vain merkille kuin utelias tutkija, ja havainnoi sitä kuin utelias tutkija.
2. Kytke huomiosi kehoosi. Voit tehdä sen monella tavalla, kokeilla erilaisia tapoja, esimerkiksi sormia toisiinsa painaen, painamalla jalkoja lattiaa vasten, korjaamalla asentoasi ryhdikkääseen asentoon venyttelemällä tai hengittämällä rauhallisesti.
3. Kytke itsesi aistimaailmaan; pane merkille vaikkapa viisi asiaa, jotka näet, neljä ääntä, jotka voit kuulla, kolme asiaa, mitä kosketat.
4. Lopeta harjoitus päättämällä, mihin on nyt tärkeää keskittyä, ja anna sille huomiosi (mitä olit tekemässä, mihin haluat nyt ryhtyä jne.).
5. Halutessasi voit toistaa vaiheet 1–3 useaan kertaan ja samalla lyhentää harjoitusta muutaman minuutin mittaiseksi.

Harjoitus: Maadoita itsesi takaisin tähän hetkeen

Tee tämä maadoitusharjoitus ainakin aluksi istuen ryhdikkäästi tuolissa.

Vaihe 1: Pysähdy hetkeksi, ja ryhdy havainnoimaan, mitä tapahtuu juuri nyt. Huomaa aluksi ahdistus tai muu epämiellyttävä tunne kehossasi... Huomaa myös pelottavat, epämiellyttävät ajatukset miellesäsi... Ole tietoinen siitä, että juuri nyt kärsit... Ole tietoinen siitä, että juuri nyt ahdistavat ajatukset ja tunteet ovat läsnä...

Vaihe 2: Huomaa, että samaan aikaan kehosi on tässä... Kehosi, jota voit liikuttaa ja kontrolloida... Huomaa siis koko kehosi... kädet... jalat... selkä...

Voit valita:

- Paina jalkojasi lujasti lattiaa vasten.
- Suorista nyt selkäsi, jos istut tuolissa, oikaise selkä suoraksi.
- Paina nyt sormenpäät toisiaan vasten, venyttele käsiäsi tai pyöritä olkapäitäsi.

Vaihe 3: Katsele ympärillesi ja pane merkille viisi asiaa, jotka voit nyt nähdä...

Huomaa viisi asiaa, jotka voit nähdä ympärilläsi. Huomaa nyt huone, jossa olet, seinät, jotka ovat ympärilläsi...

Huomaa, mitä ääniä voit kuulla... Laske ainakin 3–4 ääntä...

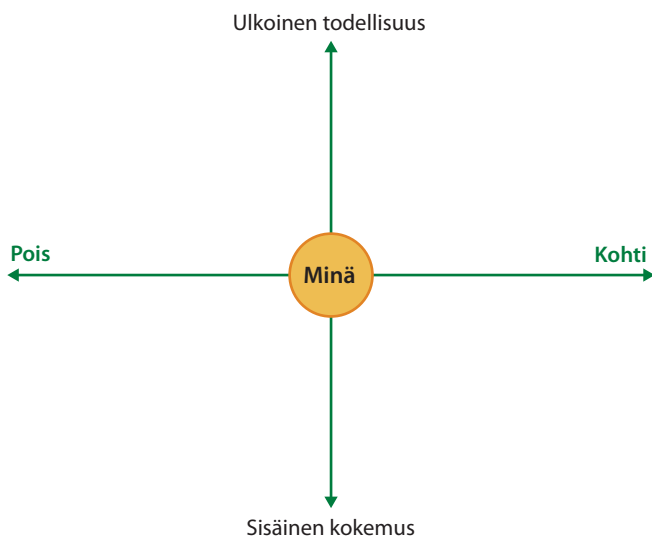
Huomaa, mitä kosketat juuri nyt...

Toista vaiheet 1–3: Huomaa taas epämiellyttävät ajatukset, tunteet tai muistot, joita on läsnä...

Huomaa myös kehosi istumassa... Liikuttele sitä... Venyttele hie-man...

Nyt tuo huomiosi takaisin siihen, mitä olet tekemässä... ja jatka tietoisesti sitä, mitä onkaan nyt tarkoituksesi tehdä.

Tyhjä nelikenttä



Nelikentän esimerkkikysymyksiä

Esimerkkikysymyksiä nelikentän lohkoihin

Mitä saatat tehdä, kun nuo ajatukset ja tunteet ilmaantuvat?

1. Kun nuo epämiellyttävät ajatukset ja tunteet ilmaantuvat, mitä teet päästäksesi eroon niistä?
2. Mitä teet, jotta sinun ei tarvitsisi tuntea näitä tunteita?
3. Millä tavoin ne saattavat vaikuttaa käyttäytymiseesi tilanteessa X?
4. Millaisia myönteisiä ja kielteisiä seurauksia oli sillä, mitä teit?
5. Ovatko epävarmuutesi ja pelkosi hälvenneet vai voimistuneet pitkällä aikavälillä tämän käyttäytymisen myötä?
6. Ovatko nämä teot vieneet sinua lähemmäs vai kauemmas siitä, mitä kaipaat elämäsi?

Mitä tekoja voit tehdä, kun liikut kohti tärkeää?

1. Jos arvoisi ohjaisivat käyttäytymistäsi tässä tilanteessa, mitä videolla nähtäisiin sinun tekvän?
2. Kuvittele, että päiväsi videoitaisiin. Mitä tekemistä, joka vei kohti itsellesi tärkeää, videolla nähtäisiin?
3. Mitä teet? Milloin teet? Miten teet? Miksi haluat tehdä näitä tekoja?
4. Mikä olisi ensimmäinen pieni teko, jolla voisit liikkua kohti sitä elämää, josta välität? Mistä olisi helpointa aloittaa?
5. Kuinka realistinen valitsemasi teko on asteikolla 1–10? Jos se jää alle 7:n, kannattaa valita hieman helpompi teko, josta aloittaa.
6. Miten apua voisit pyytää helpottamaan kohti-tekoja?
7. Kuinka tyytyväinen olet siihen, millaisia valintoja teit tänään?
8. Mitä huomaisit, kun teit tuon kohti-teon?

Pois

Minä

Kohti

Mitä ajatuksia ja tunteita, jotka vaikeuttavat liikkumista kohti tärkeää, tunnistat?

1. Mitkä ajatukset ja tunteet aktivoituvat tässä tilanteessa ja voivat vaikeuttaa kohti-tekoa?
2. Mitä et haluaisi ajatella tai tuntea?
3. Listaa huolijatukiasi ja arvioi niiden uskottavuus/hyödyllisyys/vaikutusvalta asteikolla 1–5.
4. Jos pyrit kohti tavoitettasi, miten mielesi reagoi? Täydennä virke: "Kyllähän minä, mutta..."
5. Mitä tämä hankala tunne, joka herää tässä tilanteessa, kertoo sinulle siitä, mistä eniten välität?
6. Oletko halukas tuntemaan nämä tunteet, jos vain se mahdollistaa tämän tavoitteen edistämisen?

Kuka ja mikä on sinulle tärkeää?

1. Luettele kolme tärkeintä arvoasi tällä elämän-alueella.
2. Millainen haluat olla puolisona/työssäsi/vanhempana ym.?
3. Mistä haluaisit itsesi muistettavan kaikkein eniten?
4. Mikä on kaikkein tärkein asia sinulle tällä hetkellä?
5. Mitä tärkeää tunnistat tässä tavoitteessa? Miksi se on tärkeää?
6. Jos saavutat tavoitteesi, mikä muuttuisi? Mitä tekisit eri tavalla kuin nykyään? Miten toimitisit eri tavalla suhteessa ystäviin, läheisiin, kollegoihin?
7. Kuinka tärkeä se on sinulle asteikolla 1–10?
8. Mikä motivoi sinua eniten tässä tavoitteessa?
9. Jos voisit tavata viisi vuotta vanhemman minäsi, mitä toivoisit hänen kertovan elämästään tällä elämänalueella?

Haastavan tilanteen nelikenttä

Tarkkarajainen, ajankohtainen, haastava tilanne:

