

Tasapainoinen minä -verkkokurssi

Osio #1

Tasapaino



Tasapaino

Tasapainon tila on meille kaikille yksilöllinen. Se ei ole stabiili tila. Se heiluu kuin vaaka. Välillä ollaan vahvasti tekemisen tilassa ja ehkä jopa kuormituksessa. Välillä päästään nauttimaan olemisesta ja palauttavista asioista. Tasapainon tila löytyy näiden kahden ääripään keskeltä. Tasapainon tilassa monesti olomme on rauhallinen sekä luottavainen. Tasapainon tilassa voimme olla tyytyväisiä kaikkiin meille tärkeisiin elämämme eri osa-alueisiin.

Mikäli jollain elämän osa-alueella on vahvaa tyytymättömyyttä se voi horjuttaa tasapainon tilaamme.

Elämme nykyään hyvin nopea tempoista elämää. Jossa suorittaminen ja kiire on meille monelle arkipäivää. Elämää jossa on paljon ärsykeitä ja informaatiotulva on valtava.

Yhteiskunta jossa elämme arvostaa myös hyvin suorituskeskeistä elämäntyyliä. Meidät ihmiset on kuitenkin luotu olemisen tilaan, josta vain välillä nopeasti piipahdamme stressireaktiossa, tekemisen tilassa. Tämän takia meistä moni elää nykyään epätasapainon tilassa. Kuormitusta on liikaa suhteessa palautumiseen, joten keho ja mieli ovat melkein jatkuvassa stressitilassa. Tämän takia oman tasapainon tilan tiedostaminen on tärkeää, jotta voi elää itselle hyvää oman näköistä elämää.



Tehtävä 1

Kuinka minä tällä hetkellä ihan
oikeasti voin?



Tehtävä 2

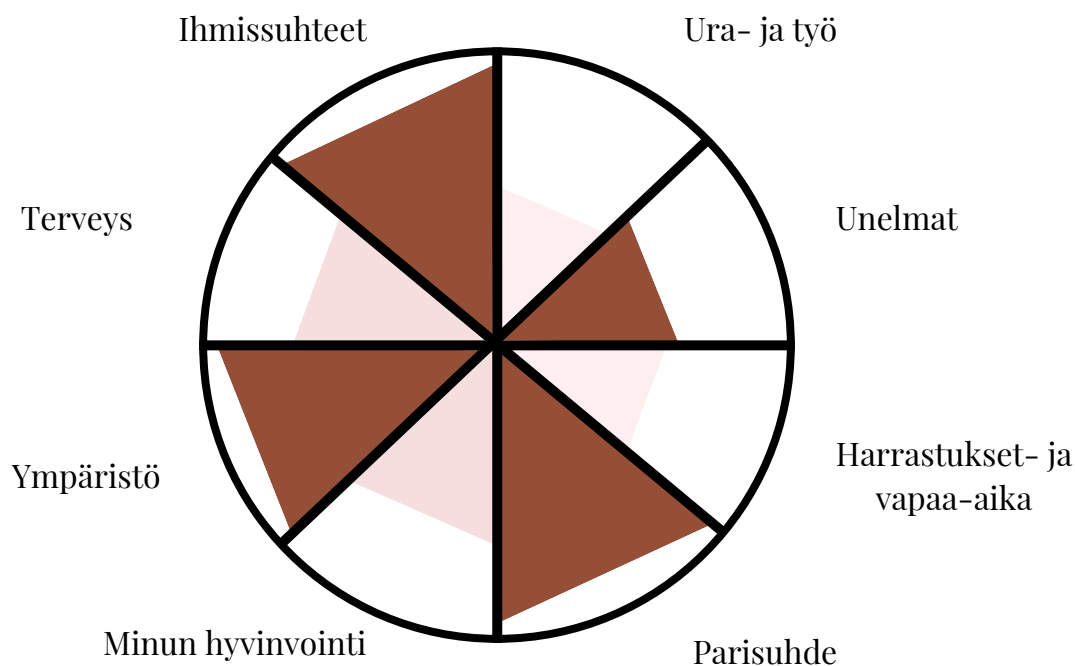
Elämänratas

Elämänratas -tehtävässä voit jakaa rattaan sinun elämän tärkeimpiin osiin. Mistä osioista koostuu sinun elämä. Tämän jälkeen lähde värittämään osioita; kuinka tyytyväinen olet tähän elämän osa-alueeseen? Mikäli olet täysin tyytyväinen voit värittää osion kokonaan, jos olet vain vähän tyytyväinen väritä vain osa. Näin pääset tarkastelemaan mitkä elämän osa-alueesi tarvitsisivat huomiota ja muutosta, jotta voisit elää tasapainoista elämää.

Mahdollisia osa-alueita:

- Ihmissuhteet, ura- ja työ, raha- ja talous, unelmat, harrastukset- ja vapaa-aika, terveys, minä itse, suhde elämään, ympäristö. Voit myös itse määritellä oman elämäsi osa-alueet. Osa-alueita voi myös tarkentaa esim ihmissuhteet tilalle omat osa-alueet-> perhe, parisuhde, ystävät.

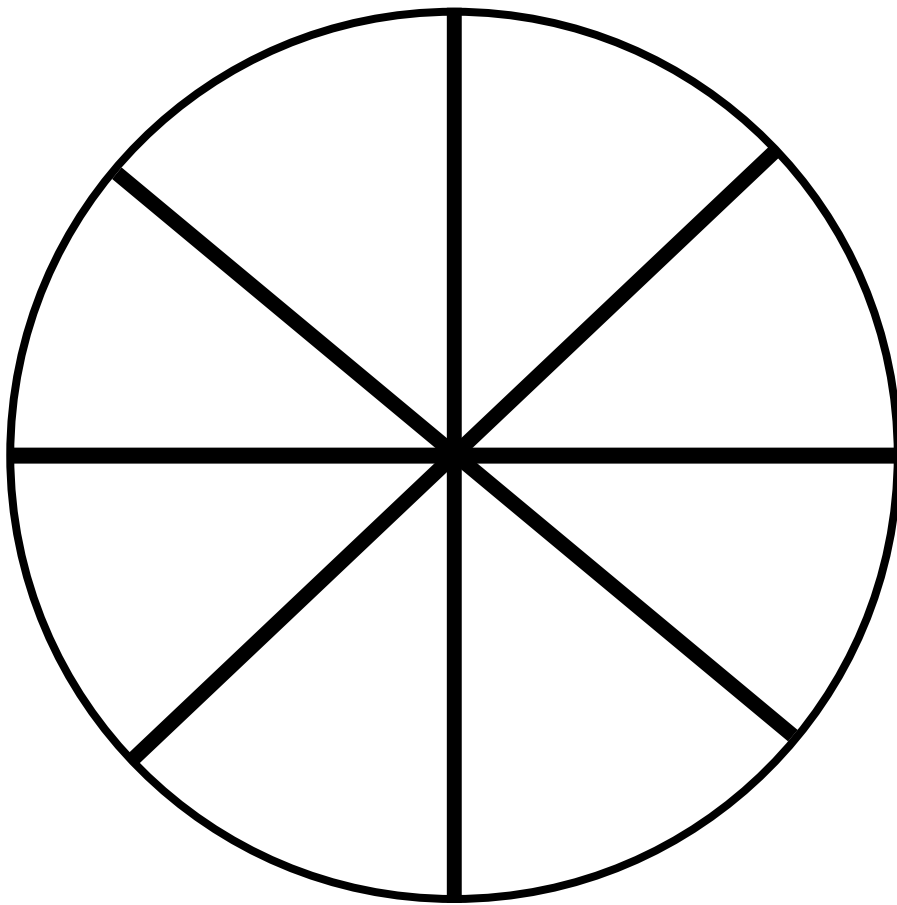
Esimerkki Ratas



Tehtävä jatkuu seuraavalla sivulla

Tehtävä 2

Minun Elämänratas



Tehtävä jatkuu seuraavalla sivulle

Tehtävä 2

Minun Elämänratas

Mihin elämän osa-alueisiin olet tyytyväinen?

Mitkä osa-alueet tarvitsevat muutosta?

Millä pienillä muutoksilla saisit elämäsi tärkeimmät osa-alueet harmoniaan?

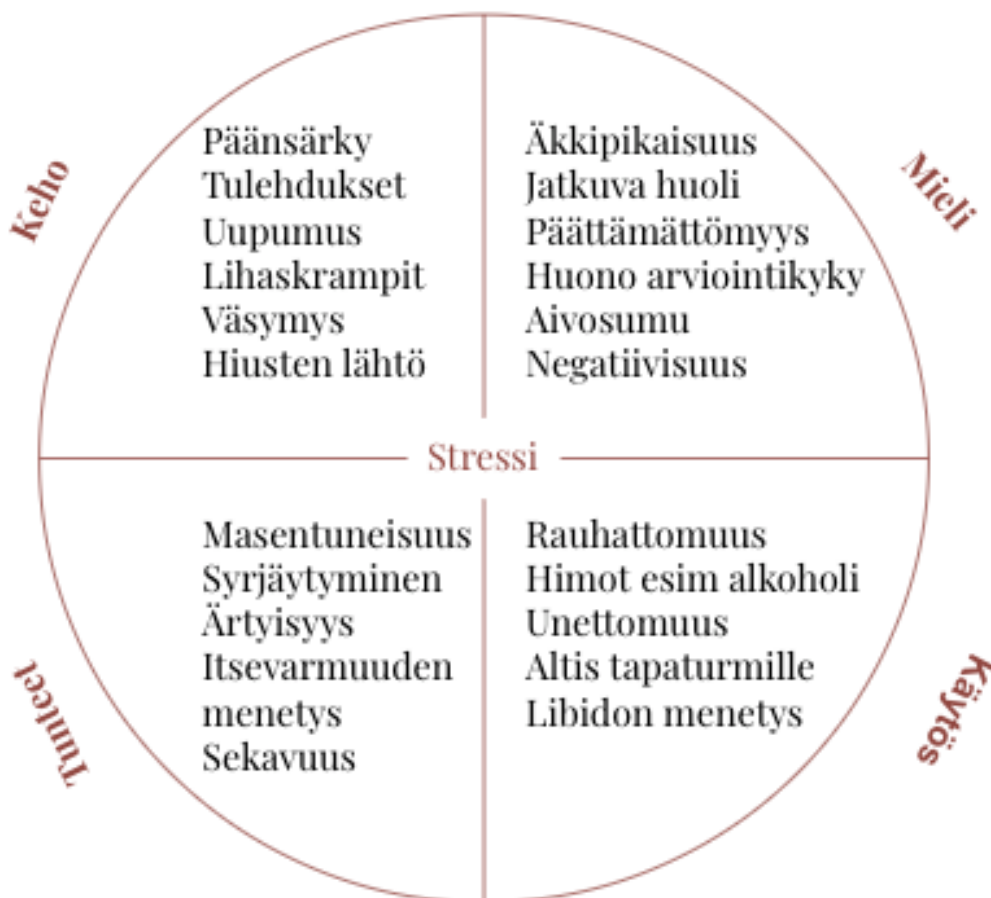


Stressi ja stressorit

Stressi voidaan jakaa kahteen; stressi ja stressireaktio.

Stressireaktio on normaali ja ohimenevä tila, jota tarvitsemme jotta saamme asioita tehtyä ja aikaiseksi. Stressiä taas koemme mikäli emme saa purettua stressireaktiota.

Stressi on aina kuluttava tila, joka kuluttaa meidän energiavarastoja ja muuttuu pitkään kestäessään haitalliseksi. Vaikka stressireaktio on normaali ja tärkeä reaktio, on stressi myös saatava purettua. Meidän on annettava kehon ja mielen palautua sekä vahvistua riittävästi korjaantumisen tilassa. Stressi kuluttaa energiaa ja muuttuu pitkään kestäessään haitalliseksi.



Stressi ja stressorit

Stressi on meillä jokaisella yksilöllinen tapahtuma, eri ihmisille eri asiat ovat stressaavia. Mukavatkin aktiviteetit ovat stressiä, kuormitusta. Vaikka kuinka nauttisit kaikesta, mitä elämäsi sisältää, kuorma voi joskus kohota liian suureksi ja voimavarat ehtyä. Lisäksi meitä kohtaa suuri määrä stressitekijöitä, joita emme itse ehkä edes huomaa: melu, ilmansaasteet, jne.

Mahdollisia stressoreita

Fyysiset stressorit

- Melu ja valosaaste
- Kaamos, valon puute
- Tulehdustilat ja sairaudet
- Unettomuus
- Päihteet
- Dieetit
- Kehon tukokset

Elämäntilanteeseen liittyvät stressorit

- Raskaat ihmissuhteet
- Huono työilmapiiri
- Perhekriisit
- Läheisten kuolema
- Vakava sairaus
- Kiireinen elämänrytmi

Mentaaliset stressorit

- Negatiiviset ajatusmallit
- Negatiivinen sisäinenpuhe
- Vaikeat muistot
- Emotionaalinen stressi eli epämiellyttävät tunteet; epäonnistuminen, häpeä, kateus, katkeruus
- Positiiviset stressorit; rakastuminen, innostuminen



Palautuminen ja resilienssi

Palautuminen on stressin vastavoima. Kun me synnymme, kaikki osaavat levätä niin että palautuvat riittävästi. Kadotamme nopeatempoisessa elämänrytmissä kuitenkin helposti tämän luonnollisen taitomme levätä tarpeeksi.

Kun stressin tila on elimistön voimavaroja kuluttava ja aivojen sekä kehon energiavarastoja syövä tila, niin palautuminen on elimistön voimavaroja lisäävä tila. Ihminen palautuu, eli vahvistuu ja voimaantuu levossa, unen aikana sekä mm. rentoutusharjoitusten avulla, meditaatiolla, yin joogan avulla, luonnossa ollessaan.

Resilienssi tarkoittaa meidän kykyä toipua sekä ottaa vastaan ja käsitellä erilaisia muutoksia, vastoinkäymisiä ja odottamattomia tilanteita elämässä. Resilienssi on voimavara tai voimavarojen lähde, mikä on meissä kaikissa. Tulemalla tietoisiksi eri stressitekijöistä, tilanteista missä stressitasomme kohoaa ja oppimalla vaikuttamaan tähän, resilienssimme vahvistuu. Jokainen voi kouluttaa elimistöään näitä stressaavia tilanteita varten, jolloin se alkaa oppia käsittelemään tilanteita meidän eduksemme.

Ei ole realistista pyrkiä kohti stressitöntä elämää tai elämää missä ei tapahdu muutoksia tai yllättäviä tilanteita. Sen sijaan viisautta on oppia hyväksymään elämä sellaisena kuin se on ja opettaa itsensä käsittelemään näitä tilanteita vaivattomammin. Voimme oppia käsittelemään erilaisia haastavia tilanteita viisaasti ja voimme oppia hyvinkin muutoskykyisiksi.



Tehtävä 4

Energiasaldo

Kirjaa kaikki kuormittavat asiat tällä hetkellä arjessa ja elämässä (-).

Asiat voivat olla tapahtumia, asioita, ihmissuhteita, tilanteita tai muita tekijöitä tällä hetkellä elämässäsi, mitkä vievät energiaasi, kuluttavat voimavarojasi ja kuormittavat sinua. Minkä asioiden huomaat nostavan sinussa negatiivisia tunteita ja ajatuksia?



Tehtävä jatkuu seuraavalla sivulle

Tehtävä 4

Energiasaldo

Kirjaa myös kaikki voimaannuttavat asiat (+). Kaikki mitkä tuovat sinulle voimavaroja, lisää energiaa, voimaannuttavat ja palauttavat sinua. Mistä nautit, mitkä asiat tuovat iloa, rauhaa ja hyvinvointia elämääsi? Mitkä ovat sinua palauttavia asioita elämässäsi?

Mitkä asiat lisäävät voimavarojasi?



Tehtävä jatkuu seuraavalla sivulle

Tehtävä 4

Energiasaldo – yhteenveto

Palaa (–) listaan, kuormittaviin asioihin arjessa.

- Mihin asioihin voit itse vaikuttaa?
- Voitko suhtautua johonkin toisin, jottei se olisi mielessäsi enää taakka tai kuormittava asia? Se vain on ja voit suhtautua siihen neutraalimmin.
- Voiko jostain luopua kokonaan tai ottaa johonkin hieman etäisyyttä?
- Voiko jotain korvata tai muuttaa jollain tapaa?
- Mitä voit tehdä, että nämä eivät enää kuormita sinua näin paljon?



Tehtävä jatkuu seuraavalla sivulle

Tehtävä 4

Energiasaldo – yhteenveto

Palaa (+) listaan, voimaannuttaviin asioihin arjessa.

- Kuinka usein teet näitä, annat aikaa itsellesi mielekkäiden asioiden parissa?
- Voisitko tehdä useammin asioita jotka tuovat iloa sinun elämään?
- Voisitko lisätä tänne jotain mitä olet kaivannut, mutta siihen ei ole ollut aikaa?
- Voisitko valita priorisoida elämääsi niin, että saa riittävästi aikaa vaalia ja huomioida myös pluspuolen palauttavaa toimintaa arjessa?
- Voisitko valita nyt ottaa jonkin pienen sinulle energiaa tuovan asian jokaiseen päivään ja tehdä tästä oma hyvinvoinnin tapa itsellesi?



Tehtävä jatkuu seuraavalla sivulle

Lupaus itselleni

Mitä oivalluksistani vien ensimmäisenä käytäntöön?

Elämänratas -harjoitus sekä energiasaldo -harjoitus antoivat sinulle varmasti monia oivalluksia kuinka saisit lisättyä jaksamista, hyvää oloa sekä tasapainoa sinun arkeen.

Tähän voit kirjata suunnitelman;

Kuinka vien nämä loistavat ideat ja oivallukset arkeeni?

Mitä teen jo tänään tai tällä viikolla? Entä ensi viikolla jne. Muista ottaa vain pieniä askelia kerralla ja lisätä sitten vasta lisää kun edellisestä on tullut tapa arkeen.



Lisää kirjoitustilaa seuraavalla sivulla

Lupaus itselleni



Oma reflektointi

Kirjoita tähän omia fiiliksiä ja tuntemuksia tästä viikosta. Miltä harjoitukset tuntuivat? Miten oma sitoutuminen viikkoon onnistui? Missä onnistuin? Mitä olisin voinut tehdä toisin? Mitä vien tästä viikosta seuraavaan?



Muistiinpanot

Kirjoita tähän vapaasti muistiinpanoja

