



## Keinoja vahvistaa omaa resilienssiä

Resilienssi on hyvää selviytymiskykyä. Voit kehitettäviä keinoja selviytyä arjen vastoinkäymisistä sekä joskus jopa vahvistua stressistä. Tässä harjoituksessa teet *nyt* suunnitelman resilienssin vahvistamiseksi ajattelu- ja tunnetaitojasi kehittämällä. Tarkkaillet sitten 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 pikaisesti johtopäätöksiin hyppäämistä sekä asioiden vatvomista. *Mitä ajatteluansoja arvaat itselläsi olevan?*

*Mitä* ajatteluansoja tunnistit viikon seurannassa?

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



**Huomasitko** ylilyöntejä tai väärintulkintoja vahvojen tunnereaktioidesi takana viikon seurannassa?

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

Pystyitkö viikon aikana korvaamaan joskus syys-seuraus-johtopäätelmäsi? Kirjoita ylös **onnistumisiiasi**. (Esim. Pieleen meni > ~~Ei kannata enää yrittää~~ > Kaikille käy joskus niin, yritin sentään!)

5. Laita asiat oikeisiin mittasuhteisiin. **Mitkä asiat ovat viime aikoina jääneet vaille huomiota tai saaneet liiallisesti aikaasi?**

**Huomioita** viikon seurannassa:

Harjoittele näitä taitoja useita viikkoja, jotta voit päästä irti itsellesi haitallisista ajatuksista ja tunteista. Opit vähitellen taitoja, jotka tukevat jaksamista, yritteliäisyyttä ja resilienssiä.

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.