

Turvakortti

Turvakortti on työväline, jota voi kantaa mukanaan saadakseen rohkaisua vaikeina hetkinä. Kortti on oman mielen ja toiminnan käsijarru, joka auttaa pysähtymään ennen toimintaa. Se muistuttaa uudeltaisista tavoista toimia sekä siitä, mitä ei kannata tehdä.

Harjoitus

Kirjaa turvakorttiin:

- Aikaisemmin pohtimasi muutostoiveet. Ne ovat sinun tavoitteitasi elämän kokenemiselle ja joita pelaami-nen on vahingoittanut.
- Keinot, jotka auttavat vaikeassa hetkessä (mitä teen riskitilanteessa?).
- Riskitilanteisiin liittyvät varoitusmerkit (mistä tunnistan vaikean hetken?).
- Käytä mielikuvitustasi, ja mieti, mikä on sopivan pysäyttävä herätys sinun kohdallasi. Onko se herättävä lause, läheisen kuva tai velkasummasi? Yhtä lailla voi toimia lempeä ja kannustava lause, kehu tai viimeisin onnistumisesi.

Muista, että itsensä havahduttaminen vahvasta tunnetilasta on mahdollista. Siinä voi auttaa esimerkiksi:

- Konkreettinen tekeminen (läheiselle soittaminen, kotiaskareet)
- Paikan vaihtaminen
- Fyysinen rasitus (treeneihin/lenkille lähteminen)
- Aistiärsykkeet (musiikin kuunteleminen).

Muutostoiveeni:

Mistä tunnistan vaikean tai vaikeat hetket?

Mitä teen riskitilanteessa?