

TIETOINEN AJATTELU

STRESSIN PURKU



HYVÄKSYMINE

"MINULLA ON STRESSIÄ"

Stressin tietoinen hyväksyminen auttaa kehoa rentoutumaan eikä se jatkuvasti taistele tätä ajatusta tai sen herättämiä tunteita vastaan.



YMMÄRTÄMINEN

"STRESSIN TARKOITUS ON
AUTTAA MINUA PARHAIMPAAN
SUORITUKSEEN"

Kun ymmärrämme, miksi kehomme ja mieleemme toimii näin, voimme helpommin hyväksyä sen osaksi itseämme.



OHJAAMINE

"VOIN VAIKUTTAA
OLOILAANI"

Voimme tietoisesti ohjata itsemme keskittymään esimerkiksi hengitykseen ja sillä vaikuttaa kehomme ja mieleemme tilaan.



SÄÄTELEMINEN

"TIEDÄN MITÄ VOIN TEHDÄ"

Kun meillä on välineitä säädellä stressiä esimerkiksi hengitysharjoituksin, tietoisuustaitoharjoituksin tai aistiharjoituksin, voimme käyttää näitä apuna. Emme lamaannu tai joudu avuttomuuden tilaan.



PURKAUTUMINE

"ONNISTUN SÄÄTELYSSÄ"

Onnistuneen säätelyn jälkeen voimme kokea helpotusta ja muita myönteisiä tunteita. Olemme pystyneet hoitamaan itseämme myös stressitilassa.