



Ilo olla minä!

KASVATTAJAN HYVINVOINTI JA POSITIIVINEN KASVU

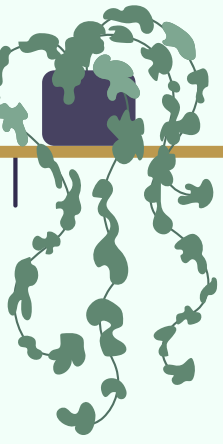
Osa 2: Aihe 3



Sanojen voima

Aikuisten ulkoisesta äänestä
tulee meidän sisäinen
äänemme.





Sisäinen ääneni

Lannistava



Kannustava

Ajatuksiemme vaikutus

Ajatuksemme eivät aina ole puolellamme.

Voimme kuitenkin ryhtyä ajatustemme ohjaajaksi, emmekä anna niiden määritellä meitä.



Optimisti



Voitin, koska harjoittelin.

Olen hyvä urheilija.

Voin voittaa uudestaan.

Pessimisti

Voittaminen oli tuuria.

Se johtui hyvistä varusteista.

Todennäköisesti en voita
enää uudestaan.



Optimisti



Hävisin, koska muut olivat harjoitelleet enemmän.

Hävisin, koska sääolosuhteet olivat huonot.

Vaikka hävisin, olen hyvä urheilija.

Jatkan harjoittelua, jotta voin seuraavalla kerralla voittaa.

Pessimisti

Oli todennäköisempää, että häviän.

Olen huono urheilija.

Minun ei kannata enää harjoitella.

Pessimistisen ajattelun muuttaminen



VAHVA-ajatusmalli

Itsemyötätunto

Sisäisen äänen muutos

Turvan ja itsetunnon vahvistus

Sisäinen kannustaja
tekee sinusta itsesi
ystävän.



Ydinajatukset

- Itsekriittisyys voi lamaannuttaa
- Lamaannuksen takana pessimistiset ajatukset itsestämme ja maailmasta
- Lamaantuessamme nousee myös toivottomuuden tunteet
- Optimismissä ja pessimismissä on kyse ajattelumalleista, siksi niitä voi muuttaa
- Meidän kannattaa tarkastella ajatuksiamme pienen välimatkan päästä

