



OMAN VOIMAN TUNNISTAMINEN

Oman voiman tunnistaminen on olennainen osa itsetuntemusta ja hyvän mielen taitoja. Se on kykyä tunnistaa omia osaamisen alueita, itselle tyypillisiä ominaisuuksia sekä käytännön taitoja ja niihin liittyviä tunteita, kokemuksia, arvoja ja ajatuksia. Oman voiman tunnistaminen tukee itsetuntoa ja antaa käsityksen itsestä pystyvänä, taitavana ja kehittyvänä ihmisenä. Se on parhaimmillaan voimaannuttava eli energiaa ja elinvoimaa lisäävä kokemus.

Tehtävä:

Voimavarkaat

Mitkä eri asiat estävät sinua tuntemasta itseäsi voimakkaaksi? Mitkä asiat tai ajatusmallit estävät sinua olemasta yhteydessä siihen, kuka pohjimmiltasi olet? Nämä asiat ovat voimavarkaitasi. Kirjaa muistiin elämäsi voimavarkaat. Jos tehtävä tuntuu vaikealta, lue seuraava lista ja katso, löydätkö tuttuja ajatusmalleja.

- En pysty tekemään päätöksiä.
- Valitseminen on vaikeaa.
- En voi luottaa itseeni.
- Jos kerron, mitä ajattelen, muut nauravat.
- Minulla ei ole ideoita.
- Ajatukseni ovat typeriä.
- En pysty muuttumaan.
- Ei kannata yrittää, sillä mikään ei kuitenkaan muutu.
- Minulla ei ole unelmia.
- En kerta kaikkiaan pysty.
- Vastuunotto inhottaa minua.
- Asiat menevät kuitenkin pieleen.
- En uskalla tehdä aloitetta.
- En jaksaa olla kiinnostunut mistään tarpeeksi pitkään.
- Pelkkä ajatuskin omasta voimastani uuvuttaa.
- Eikö joku vain voisi määrätä, mitä minun pitää tehdä?

Tahdonvoiman kehittämisen kannalta on tärkeää pystyä ennakolta tunnistamaan ne ajatukset, jotka vievät voimaa ja siten uhkaavat prosesseja, joita oikeasti haluaisimme edistää. Kun uhkaavat ajatukset on saatu tunnistettua, niiden ote heikkenee, ja voimme alkaa tehdä tietoisia valintoja niiden neutralisoimiseksi ja muuntamiseksi voimaa vahvistaviksi.

Luo lopuksi itsellesi voimavaralause. Jatka seuraavaa lausetta:
Saan voimaa (seuraavista asioista)...
