

Suunta eteenpäin

Ajatukset voivat nostaa tai laskea mielialaa. Kielteiset ajatukset ylläpitävät alakuloista oloa. Siksi pientenkin myönteisten asioiden huomioiminen on hyödyllistä oman mielen hyvinvoinnin kannalta. Niinpä se, miten suhtaudumme vastoinkäymisiin, vaikuttaa meidän oloomme.

Elämässä tulee väistämättä eteen tilanteita, joissa kaikki ei mene kuten toivoisimme. Sen sijaan että heti lannistuisi, on hyvä tarkastella omaa suhtautumistaan. Tilanteisiin on nimittäin usein olemassa jokin ratkaisu tai myönteinen puoli. Joskus sen löytää itse, ja joskus sen etsimisessä voi auttaa kaveri tai läheinen aikuinen. Puhuminen muille auttaa aina.

OHJEET

Valitse jokin hankala tai harmittava tilanne ja kirjoita se ruudukon vasemmalle puolelle. Tilanne voi olla tosi tai kuviteltu. Kirjoita sitten oikealle positiivinen tapa suhtautua asiaan. Älä mieti liikaa, vaan kirjoita ensimmäinen mieleen tullut asia. Mitä useammin pohtii asioiden myönteisiä puolia, sitä helpommaksi se muuttuu.



Älä jää huoltesi kanssa yksin. Mikään huoli ei ole liian pieni jaettavaksi!

Harmittava asia	Positiivinen suhtautumistapa
Esim. En päässyt kesätöihin	Voin käyttää kesän vahvistaen taitojani tai opetella uusia seuraavaa hakua varten