# SELMA-oma-apuohjelma

Voit kirjata tehtäviä tälle lomakkeella ja tulostaa tai tallentaa ne omalle koneellesi. Vaihtoehtoisesti voit käyttää kirjaamiseen mitä tahansa paperia, vihkoa tai tietokonetta itsellesi parhaiten sopivalla tavalla.

Voit kirjoittaa sen verran kuin hyvältä tuntuu. Älä välitä kielioppisäännöistä tai muista kielellisistä asioista kirjoittaessasi. Tärkeintä on, että annat itsesi kirjoittaa vapaasti niistä tuntemuksista, mitä vaikea elämäntilanne on sinulle aiheuttanut. Tavoitteena on, että yhden viikon aikana vastataan yhden istunnon kysymyksiin.

## Istunto 5

**TEHTÄVÄ 23**

Miten ajattelet kokemasi vaikean elämäntilanteen muuttaneen sinua? Minkälaisia muutoksia olet havainnut? Nämä voivat liittyä esimerkiksi sosiaalisiin suhteisiin, suhtautumiseesi toisiin ihmisiin tai tulevaisuuteen, ajattelusi, käyttäytymiseesi tai terveyteesi jne.

### TEHTÄVÄ 24

### Asetu hetkeksi itsesi ulkopuolelle katsomaan itseäsi ikään kuin jonkun toisen ihmisen silmin, mutta pidä mielessäsi se, mitä sinä henkilökohtaisesti tiedät tilanteestasi. Pohdi toisen ihmisen näkökulmasta sitä, minkälaisia muutoksia muut ihmiset ovat voineet havaita sinussa? Minkälaisia muutoksia muut ihmiset eivät ehkä näe, jotka sinä kuitenkin näet? Minkälaisia asioita muut ovat saattaneet huomata, joita sinulle itsellesi ei ole tullut mieleen. Minkälaisia voimavaroja näihin asioihin voi liittyä?

### TEHTÄVÄ 25

Miten elämäntilanteesi on vaikuttanut uskomuksiisi? Onko se tuonut esimerkiksi esille joitain aiemmin näkymättömistä uskomuksistasi? Onko elämäntilanne muuttanut uskomuksiasi ja käsityksiäsi tai onko syntynyt uusia?la.

### TEHTÄVÄ 26

### Minkälaiset uskomuksesi auttavat katsomaan asioita positiivisemmalta kannalta ja antavat voimaa?

### TEHTÄVÄ 27

Minkälaisia vaikutuksia uskomuksillasi on tulevaisuuteesi? Miten haluaisit muuttaa uskomuksiasi?

### TEHTÄVÄ 28

Kirjoita itsestäsi lyhyt kertomus, joka kerrot oman ”selviytymistarinasi”. Ota jälleen ulkopuolinen näkökulma. Nyt toinen minäsi kertoo kokemuksistasi tulevaisuudesta käsin. Aikaa on kulunut nykyhetkestä esimerkiksi kaksi vuotta eteenpäin. Puhu itsestäsi yksikön kolmannessa persoonassa, eli esim. ”Hänestä tuntui, että…” ja käytä edellä oppimiasi näkökulmia monipuolistavia sanoja, kuten ”ajoittain” tai ”mielestään”. Kiinnitä erityistä huomiota siihen, minkälaisia asioita kahdessa vuodessa on tapahtunut, ja siihen mikä on auttanut eteenpäin. Minkälaisia ajatuksia tarina herättää?