

Muistikortit.

Liitteenä on lyhyt versio Hylkäämisen tunnelukkokurssin sisällöstä.

jos olet tehnyt jo aiemmin Hylkäämisen tunnelukkokurssin niin tarkista nyt muuttuuko muistikorttien sisältö ja mitä muu sisältö tässä nyt sinulle merkitsee.

Tarkista ja uudista kortit.

jos et ole aiemmin tehnyt hylkäämisen tunnelukkokurssia niin paneudu koko tähän materiaaliin huolella.

Lue aluksi koko teksti PDF tiedostona. Voit myös halutessasi tulostaa sen. Linkki alla.

Sen jälkeen tee muistutuskortteja itsellesi. Kysy lisää ohjeita tarvittaessa ja keskustele aktiivisesti.

Tärkeitä muutoksessa ovat etukäteen suunnitellut muistilauseet ja tai valmistautuminen tilanteisiin, joihin on syytä palata toistuvasti ja toivonkin, että teet itsellesi muistikortteja, mitkä ovat helposti saatavana käsille silloin kun epäusko ja ahdistus valtaa mieltä.

Tee muistikortti itsellesi puhelimeen tai kalenteriin ja tai jääkaapin oveen jne. omin sanoin lauseesta:

” Tunnelukkoa tukevien uskomusten vahvistamiseen ja laatimiseen olet käyttänyt tähän mennessä koko elämäsi. Kun taas tunnelukkoa vastustavat äänet olet koko elämäsi sivuuttanut ja jättänyt huomioimatta kaikki todistusaineistot mitkä olisivat voineet kertoa sinulle, että et ole tuomittu tunnelukkoon.

Olet sivuuttanut kaikki tosiasiat siitä, että uskomus, että joudut AINA, hylätyksi on todellakin vain uskomus. On toki totta, että elämässä joutuu joskus myös hylkäämisiä kokemaan mutta ei ole totta, että kaikki hylkäävät.”

Millaisia muita muistikortteja tarvitsisit erilaisten tilanteiden varalta?

Mieli on kuin lihas.

Ajattele, että mieli on kuin lihas, joka tarvitsee uuden ohjelman, jotta voi kehittyä paremmin toimivaksi.

Tutki uudelleen ohjeen mukaan kaikkia tilanteita, mihin voisit tarvita uudelleen ohjautumista. Tee tilanne kerrallaan itsellesi ohjeita. Kirjoita lauseita ja sanoja, jotka rauhoittavat ja lohduttavat.

Kirjoita muistutuksia, että tunnelukosi saa sinussa aikaan tämän voimakkaan reaktion. Et halua mennä tunnelukon ohjauksessa, joten pysähdy hengittämään ja miettimään mistä on kysymys. Luettele ensin kaikki tilanteet mitä nyt tavoitat, mihin tarvitset muistikortin ja kirjaa ne ensin ja sen jälkeen tee muistikortteja. Voit tehdä niitä paperille tai laittaa puhelimen muistiin, pääasia, että luet niitä päivittäin.

Kirjoita omin sanoin muistutuksia ja lohdutuksia. Muistuta, että tunnelukko ei halua luovuttaa valtaansa mutta sinä haluat vallan reaktioistasi itsellesi.

Kirjoita myös ainakin yksi muistikortti, missä annat itsellesi myötätuntoa ja kannustusta ja kerrot olevasi itsellesi tärkeä ja arvokas.

Voit tehdä muistikortteja uudelleen ja uusia sitä mukaa kun huomaat mitä tarvitset eniten.

Tee muistikortteja kaikkiin tilanteisiin, mitä koet toistuvina ja hankalina.
Tilanteiden ei tarvitse liittyä hylkäämiseen.