

1. Etsi itsestäsi valokuva, jossa olet pikkulapsi. Jos sinulla ei ole lapsuuskuvia, ota käyttöön jokin kuva itsestäsi mikä sinulla on. Jos sinulla ei ole mitään kuvia itsestäsi, ota selfie, tulosta se ja käytä sitä

Laita kuva johonkin kodissasi missä näet sen päivittäin helposti. Jos jostain syystä se ei ole mahdollista, sovi itsesi kanssa, että joka päivä johonkin kellon aikaan tapaavat kuvasi kanssa.

Katsele kuvaasi päivittäin ja ala pitää päiväkirjaa, mitä koet.

Kirjoita ajatukset ja tunteet, mitä kuvaa katsellessasi herää tuota kuvan lasta kohtaan.

Kirjoita joka päivä, älä pelkää kirjoittaa mitään, mitä mieleesi nousee.

Tämä voi olla yksi merkittävimmistä tehtävistä tällä kurssilla.

Kokeile viikon kuluttua aloittaa kertomaan jotain kannustavia, rakastavia, ymmärtäviä, myötätuntoisia asioita tuon valokuvan lapselle.

Kirjoita kaikki kansioosi tai erilliseen päiväkirjaan minkä aloitat.

1. Kokeile kuvata itseäsi nyt, ota kasvokuvia ja vartalokuvia ja tutki niitä päivittäin ja etsi aina jotain hyvää sanottavaa itsellesi

MUTTA HUOM! Älä sano, että olet jotain, kuten kaunis, ihana, yms. Älä siis käytä mitään laatusanoja. Sen sijaan kerro itsellesi, miten toimit rohkeasti, luovasti, nerokkaasti, riittävän hyvin, iloisesti, sinnikkäästi jne. Ymmärrätkö jutun. Älä siis kerro millainen olet vaan kerro siitä, miten toimit 💜

Tehtävä:

Kirjoita kansioosi ainakin muutaman iltana joka viikko, mihin omaan toimintaasi, reaktioosi, tunteeseesi, ihmisten kanssa kohtaamisiin tms., olit tyytyväinen. Mistä sinulle jäi hyvä mieli tai ainakin enemmän positiivinen kuin negatiivinen. Ja kyse on nimenomaan omasta toiminnastasi.

Kirjoita muistiin ja pohdi sitten, mitä tapoja sinulla voisi olla vahvistaa tuota positiivista kokemusta. Mitä sinun tulisi tehdä, että nuo kokemukset lisääntyisivät elämässäsi?

Tehtävä:

Kirjoita nyt vähintään yhden arkin verran omaa kärsimystarinaasi. Sitä tarinaa, mikä tuottaa kärsimystä tänään.

Kirjoita siis siitä, miksi kärsit, voit huonosti tänään.

-> Lue tarinasi ääneen itsellesi, jos mahdollista äänitä se vaikka puhelimen äänitustoiminnolla.

-> Kuuntele tarinaasi, kun luet sen ääneen ja ehkäpä myös uudelleen nauhoitettuna.

-> Kirjoita kansioosi kaikki ajatukset ja tunteet, mitä huomasit itsessäsi, kun kuuntelit tarinaasi.

-> Kirjoita sitten vielä myötätuntoinen ja kannustava vastaus itsellesi. Voit kirjoittaa vastauksen vaikka hyvän ystävän näkökulmasta jos se on helpompaa. Varo kirjoittamasta mitään arvostelevaa tai ilkeää.

-> Mitä ajatuksia lopulta huomaat itsessäsi, kirjoita.