

HARJOITUS · TARTU

Pienin mahdollinen *teko*

Muutoksen ei tarvitse alkaa suuresta elämäntaparemontista. Tämän harjoituksen avulla löydät niin pienen teon, että pystyt aloittamaan sen myös väsyneenä tai kuormittuneena.

Mikä on minun seuraava pieni tekoni?

Kysymys, joka palauttaa huomion siihen, mihin voit juuri nyt vaikuttaa.

1 Mihin voin vaikuttaa?

Kirjoita, mikä kuormittaa sinua juuri nyt, ja sijoita asiat oikealle kehälle. Huomaa, kuinka paljon energiaa kuluu ulkokehän asioihin – ja siirrä huomio ytimeen.



En voi vaikuttaa enkä päättää esim. sää, toisten reaktiot

Voin vaikuttaa, mutta en päättää esim. työyhteisön ilmapiiri

Voin vaikuttaa ja päättää esim. oma suhtautuminen, rajat, teot

Kolme kysymystä ytimestä

- ☐ Mihin voin juuri nyt vaikuttaa?
- ☐ Miten voin suhtautua tähän?
- ☐ Mikä on minun seuraava pieni tekoni?

2 Pienennä, kunnes onnistut varmasti

Aloita isosta toiveesta ja pienennä sitä askel kerrallaan. Pienin mahdollinen teko vie alle kaksi minuuttia ja onnistuu huonompanakin päivänä.

Esimerkki: Haluan palautua paremmin → rauhoittumishetki joka päivä → hengitysharjoitus aamulla → **kolme 4–6-hengitystä kahvinkeiton aikana**

Iso toive

Pienempi askel

Vielä pienempi

Pienin
mahdollinen
teko

3 Kiinnitä teko arkeesi

Liitä teko hetkeen, joka toistuu päivittäin jo nyt. Silloin sitä ei tarvitse muistaa erikseen.

Kun _____ ,
teen _____ .

Ideita pieniksi teoiksi

- Kolme 4–6-hengitystä
- Pysähdy hyvän asian äärelle viideksi sekunniksi
- Siirtymäriitti: yksi syvä hengitys ja jalkapohjat lattiaa vasten ennen seuraavaa tehtävää
- Kysy itseltäsi: mitä tarvitsen juuri nyt?
- Kävele hetki ulkona
- Illalla kolme hyvää asiaa päivästä

Onko tekosi tarpeeksi pieni?

- ☐ Se vie alle kaksi minuuttia
- ☐ Pystyn tekemään sen myös väsyneenä
- ☐ Se ei vaadi välineitä tai erillistä aikaa
- ☐ Tiedän tarkalleen, milloin teen sen
- ☐ Ajatus siitä tuntuu helpolta, ei pakolta

Mitä huomasin, kun tein teon muutamana päivänä peräkkäin?