

ONNISTU KESTÄVÄSTI TYÖKIRJA: Omat ohjelmoinnit

* Miksi tämä harjoitus?

Meidän sisäiset uskomuksemme ja ajatusmallimme - eli ohjelmoinnit - vaikuttavat päivittäin valintoihimme, jaksamiseemme ja onnistumisen kokemuksiin. Jotta onnistut kestävästi, on tärkeää tunnistaa sekä vahvistavat että kuormittavat ohjelmoinnit - ja muokata niitä tarvittaessa.

1) Vahvistavat ohjelmoinnit

Kirjaa alle ajatuksia, uskomuksia tai toimintamalleja, jotka tukevat sinua, auttavat sinua onnistumaan ja luovat sinulle hyvää energiaa.

* Esimerkkejä:

- Teen parhaani, se riittää.
- Olen oppimassa koko ajan.
- Kehoni viisaus ohjaa minua.

* Minun vahvistavat ohjelmointini:

- _____
- _____
- _____

2) Kuormittavat ohjelmoinnit

Kirjaa tähän uskomuksia tai ajatusmalleja, jotka rajoittavat sinua, aiheuttavat stressiä tai estävät palautumista.

* Esimerkkejä:

- Kaiken pitää mennä täydellisesti.
- En voi levätä ennen kuin kaikki on valmista.
- Jos epäonnistun, olen huono ihminen.

* Minun kuormittavat ohjelmointini:

- _____
- _____

ONNISTU KESTÄVÄSTI TYÖKIRJA: Omat ohjelmoinnit

- _____

3) Muotoile uudelleen

Valitse yksi kuormittava ohjelmointi ja muotoile se uudelleen lempeammaksi ja kestävämmäksi versioksi.

* Vanha ohjelmointi:

* Uusi, vahvistava ohjelmointi:

Muista: Kestävä onnistuminen ei tarkoita täydellisyyttä - vaan viisautta, myötätuntoa ja tietoisuutta omista ajatusmalleista.