

## STRESSAAVA TILANNE KEHO-MIELIKARTTA:

- Ajattele jotakin tilannetta kuluneelta viikolta/päivältä. Tunsit itsesi kireäksi, stressaantuneeksi, jännittyneeksi.... Ajatus tilanteesta saa sinussa aikaan edelleen noita tuntemuksia. Tai kyseessä voi olla edessä oleva tilanne, johon valmistaudut mielessäsi.
- Piirrä keskelle tyhjää paperia soikio, jonka sisälle kirjoitat tuon stressaavan asian (otsikko).
- Kirjoita soikion ympärille mitä hyvänsä ajatuksia ja tunteita mieleesi nyt tuleekin, kun ajattelet ko. tilannetta. Anna ajatusten virrata vapaasti, sensuroimatta (kirjoitat vain itseäsi varten!).
- Lopuksi: huomioi millaisia kireyksiä, jännityksiä huomaat kehossasi kun ajattelet näitä ajatuksia. Ja kirjoita kehon tuntemukset myös muistiin. Voit merkitä myös + -merkillä ko. ajatusten kohdalle, kuinka voimakasta jännitystä/kireyttä, epämukavaa oloa kyseinen ajatus kehossasi ja mielessäsi aiheuttaa (+, ++, +++ yksi kaksi tai kolme +-merkkiä).
- Kirjoita niiden ajatusten kohdalle, jotka aiheuttavat eniten epämukavaa oloa mielessä ja kehossa, vastaus kysymykseen: ”Miten haluaisin kyseisen asian olevan?” Esim. jos olet kirjoittanut ajatuksen: ”Ihan liikaa tekemistä tälle päivälle” → ”Minulla ei pitäisi olla näin paljon tehtävää tänään.” tai ”Minulla pitäisi olla vähemmän töitä”.
- Näitä ajatuksia kutsutaan MBB:ssä (Mind-Body Bridging) Identiteettisysteemin Vaatimuksiksi: ne ovat mielen sisäisiä sääntöjä siitä, millainen minun tai maailmani pitäisi olla kunakin hetkenä. Kun asiat eivät mene vaatimustemme/odotustemme mukaan, stressitilamme = identiteettisysteemimme käynnistyy. Eli Vaatimusten rikkoutuminen on ainoa asia, joka käynnistää stressitilamme. Sen takia näiden ajatusten tunnistaminen ja nimeäminen saattaa myös nopeastikin ”sammuttaa” heräävän stressitilamme ja palauttaa meidät luonnollisen toiminnan tilaan, jossa voimavaramme ovat parhaimmillaan käytettävissämme. (Ajatusten nimeäminen: ”Nyt minulla on ajatus, että....” tai ”Nyt minulla on vaatimus, että....” Ja sitten palaa tietoisesti aistimuksiin. Voit myös sanoa Vaatimuksen toiveen muodossa: ”Minä niin toivoisin, että....”)

2. kartta (HUOM!: tämän voi jättää myös kirjoittamatta. Voit vain palata aisteihin ja jatkaa sen tekemistä, mitä olitkaan tekemässä).

- Käännä paperi tosin päin, piirrä soikio keskelle paperia.
- Kirjoita soikioon sama asia / tilanne kuin toisellekin puolelle
- Istu nyt rauhassa, hyvässä asennossa. Hengitä rauhallisesti.
- Keskity kuuntelemaan ympäristön taustäääniä, ns. valkoista melua (ilmastoinnin huminaa, kellon tikitystä tms.)
- Kun mieleesi tulee ajatuksia, vain huomaa ne (”nyt tuli tällainen ajatus”), ja keskity tietoisesti kuuntelemaan taustäääniä - keskity niihin. Voit myös käyttää kosketusaistia ja tunnustella esim. ihoasi, vaatteitasi ja niiden tekstuuria
- Kun kehosi/mielesi on tasoittunut, ala kirjoittaa soikion ympärille nyt mieleesi tulevia ajatuksia, tunteita jne.
- Keskity kirjoittamiseen, siihen, miltä kynä tuntuu kädessäsi, miten muste juoksee paperilla
- Kun olet kirjoittanut, katso, mitä olet kirjoittanut - minkälaisia tuntemuksia kehossasi nyt herää?

Vertaa kahta karttaa. Ovatko ne erilaisia?

