

Tunteiden hallinta, tehtävä 6 - Hyväksy tunteesi

Tyyppi: Mindfulness – uudelleenarviointi: emotionaalinen ärsyke / perspektiivin ottaminen

Oppimistavoite:

Kuulostaa oudolta, mutta sen hyväksyminen, että joku tuntee tunteita, joita hän ei mieluummin tuntisi, voi olla avain niistä luopumiseen. Kun yksilöt hyväksyvät kärsivänsä, he lakkaavat pakenemasta vaikeita tunteita vastaan ja kääntyvät kohdatakseen ne – ja kun he niin tekevät, he saattavat nähdä, ettei kyseessä ollut suuri paha hirviö, jonka he luulivat sen olevan, vaan pienempi ja paremmin hallittavissa oleva peto. Tämä tehtävä perustuu emotionaalisen ärsykkeen tekniikan uudelleenarviointiin, minkä tavoitteena on auttaa osallistujia hyväksymään tunteensa, jotta he voivat käsitellä niitä tehokkaammin.

Erityispiirteet: Tehtävä voidaan toteuttaa joko yksin tai ryhmässä. Molemmissa tapauksissa mindfulness-harjoitteen jälkeen osallistujat keskustelevat ryhmässä kokemuksistaan.

Kesto: 30 minuuttia

Tarvittava materiaali: Hyväksy tunteesi meditaatio (äänitiedosto)

