

Tuula Niskanen
& Virpi Jussila

Nepsy-

VOIMAVARAKIRJA

tuuma

tuumakustannus.fi/tuotteet/Nepsy-voimavarakirja



Sisällys

Hei sinä, joka etsit voimavarojasi	10
--	----

1 Vahvuuteni ja taitoni

Arjen positiivinen psykologia	14
Tyypillisiä vahvuuksia neurokirjolla	16
Voimavaroja tunnistamassa	22
Oman nimen ominaisuudet	23
Toisten nimeämät vahvuudet	24
Vahvuuksien tähti	25
Arvot ja merkitykselliset asiat	26
Luontevahvuudet	28
Sisäisen kriitikon myönteistäminen	30
Oppimisen polku	31
Omista taidoista kertominen	32
Omien taitojen vahvistaminen	33
Muistellaan hyvää	34
Onnistumistarina	35
Mukavat asiat	36
Verkosto tukenani	38
Erityiset kiinnostuksen kohteeni	40
Kuvagalleria	41
Voimavarapuu	42

2 Tavoitteeni ja motivaationi

Haasteesta tavoitteeksi	44
Oman motivaation tukeminen	48
Tulevaisuuden odotukset	54
Asteikkokysymykset	55
Tavoitetta kartoittavat avoimet kysymykset	56
Ihmekysymys	58
Minua motivoivat asiat	59
Vaikuttamisen ympyrät	60
Tavoitteen asettelun avuksi: oma näkökulma	62
Tavoitteen asettelun avuksi: läheisen näkökulma	64
Tavoitekämmen	66
Katsahdus hyvästä tulevaisuudesta	67
Hyödyn pohdiskelu	68
Motivaatiovaaka	69
Itsearviointia	70
Pala kakkua	73
Missä kohtaa olen nyt?	74
Mitä tarviisen päästäkseni kohti tavoitetta?	76

3 Vireystilani ja tarkkaavaisuuteni

Toiminnanohjaus, työmuisti ja vireystila	80
Oman ympäristön muokkaaminen ja strukturointi	82
Aistiesteettömyys	87
Digipelaaminen ja sosiaalinen media	91
Aistikartoitus	95
Tärkeät rutiinit	96
Vireystilaa tunnistamassa	98

Vireystilaani nostaa	99
Vireystilaani laskee	100
Tarkkaavaisuuden tutkiminen	101
Oppimistani edistää	102
Keskittymistä tukeva ympäristö	103
Arjen ajankäyttö	104
Sujuva lähtö	107
Ruuduton haaste	108
Tämän päivän tehtäväni	110
Ensin työ – sitten palkinto	111
Toiminnanohjauksen tueksi	112
Priorisointi	114
Pomodoro-tekniikka	115
Apuvälineitä arkeen	116
Digitaalisia apukeinoja	117
Kannustan itseäni	118

4 Tunteeni ja tarpeeni

Omien tarpeiden tunnistaminen	120
Tunnesäätelyn haasteet	122
Tunnetaitotyöskentely	125
Ahdistus ja altistaminen	129
Sosiaalisten taitojen harjoittelu	133
Vuorovaikutustaidot ja ryhmään kuuluminen	135
Missä tunteet tuntuvat?	138
Tunnetilani voimakkuus	139
Tunteiden ja tarpeiden yhteys	140
Tarpeet tunteiden takana: mitä tarvitsen nyt?	141

Tarpeet tunteiden takana: mitä tarvitsin, että olin tyytyväinen?	142
Omaan oloon vaikuttaminen	143
Sosiaalinen tilanne 1	144
Sosiaalinen tilanne 2	145
Tunnemittarini	146
Käyttäytymisen havainnointi	147
Hyvien tekojen haaste	148
Taito toimia toisin	149
Sosiaalisten taitojen aakkoset	150
Hyvä olla ryhmässä	154
Muiden seurassa	155
Keskustelun avuksi	156
Ajatukset itsestäni	157
Omien uskomusten haastaminen ja vahvistaminen	158

5 Palaudun ja kiitän itseäni

Kokemus

omasta itsestä	162
Arjen toimivat rutiinit	164
Itsemyötätunto ja tietoinen läsnäolo	167
Merkityksellisyys ja yhteisöllisyys	171
Kasvun ajattelu	173
Jaksamisjana	177
Omat palautumisen tapani	178
Palautumispizza	179
Uni ja lepo	180
Ravinto ja ruokailu	182
Liikkuminen ja oman kehon kuuntelu	184

Ihmissuhteet	186
Median käyttö	187
Vapaa-ajan vietto	188
Mielen pikahuoltamo	189
Mielenkiinnon kohteeni	190
Huoliympyrä	193
Hengitysharjoituksia	194
Kiitollisuuden kasvu	195
Stressimittari	196
Stressin hallinnan avuksi	198
Selviytymistarina	199
Hengähdys turvapaikassa	200
Selviytymistarinajana	202
Syvä kiitos itselle	203
Ystävä itselle	204
Kasvun ajattelua	206
Kolme tähteä – nämä otan mukaani	207
Lopuksi	208
Kiitos	210
Lähteet ja lisälukemista	212

Hei sinä, joka etsit voimavarojasi

Nepsy-voimavarakirja tukee erityisesti sinua, jolla on neurokirjon piirteitä. Kirjan avulla teet oivalluksia omasta itsestäsi – voimavaroistasi, vahvuuksistasi ja tarpeistasi. Samalla suuntaat kohti tavoitteitasi ja unelmiasi.

Neurokirjon piirteet saattavat vaikeuttaa hyvinvointia, ihmissuhteita ja erilaisia arjen tilanteita niin vapaa-ajalla kuin opinnoissa ja työssä. Valitettavasti yhteiskuntamme ei vielä tue neuromoninaisuutta parhaalla mahdollisella tavalla. Kirjassa annamme konkreettisia välineitä muun muassa kuormittavien tilanteiden tunnistamiseen, ennakkointiin ja sujuvaan arkeen. Harjoituksissa korostuvat ratkaisukeskeisyys, itsemyötätunto ja muut positiivisen psykologian toivoa luovat menetelmät.

Kirja tukee sinua, jos haluat tehdä muutoksia arkeesi voidaksesi paremmin. Se kannustaa itsemyötätuntoon. Me kaikki tarvitsemme tunnetta siitä, että saamme ymmärrystä ja arvostusta omana itsenä. Tällöin ei tarvitse syyttää itseään tai muita hankalista elämäkokemuksistaan tai neurokirjon piirteistä, vaan ne muotoutuvat asioiksi ja

ominaisuuksiksi muiden joukossa. Tällöin ei myöskään pidä itseään uhrina tai sankarina vaan omana itsenään.

Kirja koostuu viidestä osasta. Kukin osa sisältää ensin tärkeää tietoa, joka antaa pohjan harjoituksille. Sen jälkeen seuraa aiheeseen liittyvät harjoitukset. Ne alkavat omien voimavarojesi, vahvuuksiesi ja osaamisesi tunnistamisesta ja päättyvät arviointiin siitä, mitä harjoitusten aikana opit ja oivalsit. Harjoituksia ei ole välttämätöntä tehdä juuri kirjassa esitetystä järjestyksessä, vaan voit edetä niissä tarpeidesi mukaan. Muista, että kirjoittamisen sijasta tai lisäksi voit myös piirtää vastauksiasi ja käyttää omia lempivärejäsi.

Tämä kirja on sinun oma voimavarakirjasi. Kannustamme kuitenkin keskustelemaan harjoituksista myös läheistesi tai ammattilaisten, kuten nepsy-ohjaajan tai -valmentajan, kanssa ja hakemaan heiltä tukea. Kannattaa myös palata harjoituksiin uudestaan jonkin ajan kuluttua. Jotkut tehtävät ovat sinulle varmasti tällä hetkellä ajan-kohtaisempia kuin jotkut toiset. Sinä itse päätät, mihin asiaan haluat syventyä enemmän ja mihin haluat aika ajoin palata uudestaan.

Tämän kirjan äärellä ei ole tarkoitus suorittaa vaan pysähtyä, viihtyä ja oivaltaa uusia asioita itsestä. Koskaan emme tule valmiiksi, vaan aina voimme lisätä itsetuntemustamme ja sitä kautta hyvinvointiamme. Toivotamme antoisaa omien voimavarojen käyttöön ottamista, uusia oivalluksia ja taitojen harjoittelua!

Tuula ja Virpi 

SISÄISEN KRIITIKON MYÖNTEISTÄMINEN

Monesti sorrumme ajattelemaan itsestämme negatiiviseen sävyyn ja negatiivisin sanoin.

Harjoittele myönteistämistä muuttamalla kielteinen ilmaus myönteiseksi miettimällä, mitä hyviä puolia siihen voisi liittyä. Esimerkiksi näin:

Ärsyttävä → tuttuja ajattelutapoja haastava

Luuseri → ihminen, jolle oma menestys ei ole tärkeintä

Idiootti → ihanan inhimillinen

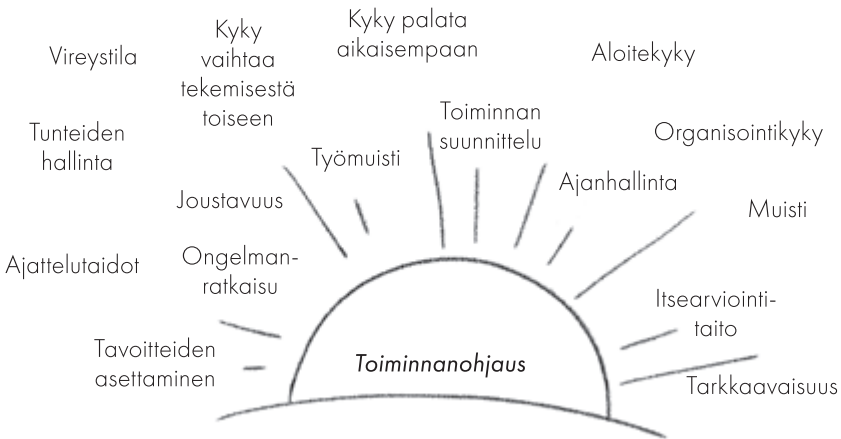
Mitä omia sisäisen kriitikon sanoja sinulla on käytössäsi?

Keksi valitsemillesi sanoille myönteisempi vastine.



Toiminnanohjaus, työmuisti ja vireystila

Toiminnanohjaus vaikuttaa kaikkeen tekemiseemme. Se on muun muassa asioiden suunnittelua, organisointia, tavoitteen asettamista ja tarkoituksenmukaista toimintaa.



Toiminnanohjaukseen kuuluu lukuisia eri asioita.

AISTIKARTOITUS

Millaiset aistiärsykkeet arjessa sinua miellyttävät? Mitkä eivät miellytä?

Näistä minä pidän

Äänet:

Äänensävyt:

Valot:

Hajut:

Maut:

Tuntoärsykkeet:

Näistä en pidä

Äänet:

Äänensävyt:

Valot:

Hajut:

Maut:

Tuntoärsykkeet:

Eriyisen hyvä olo minulle tulee näistä aistikokemuksista:

Toiveitani toisille aistien huomioimisessa:

Vinkki

Kerro aistien kokemisesta läheisellesi, ammattilaiselle tai jaa ryhmässä.