

1. Somesokeus

a) Miten sosiaalinen media vaikuttaa sinuun?

b) Keskustele vierustoverin kanssa siitä, millaisia tunteita sosiaalinen media sinussa herättää? Kirjoita ylös ajatuksianne.

2. Vertailu

a) Vertailetko itseäsi muihin? Miten se vaikuttaa sinuun?

b) Millaisissa tilanteissa vertailet itseäsi muihin?

c) Muista, että vertailevia ajatuksia voi nousta esiin, mutta pane ne vain merkille ja anna niiden olla. Voit ottaa etäisyyttä ajatuksiin sanomalla:

Huomaan, että minulla on ajatus...

Huomaan, että vertaan...

3. Kohtele itseäsi kuin kaveria

a) Kuvittele, että parhaalla kaverillasi on juuri nyt vaikeaa. Hän moittii ja arvostelee itseään jatkuvasi. Hänestä tuntuu, että hän ei osaa tehdä mitään oikein ja hänestä ole mihinkään.

Mitä sanoisit kaverillesi tässä tilanteessa?

b) Mitä sanoisit itsellesi tässä tilanteessa? Esimerkiksi kun mokaat tai olet epäonnistunut ja syytät siitä itseäsi.

4. Minä ja mokani

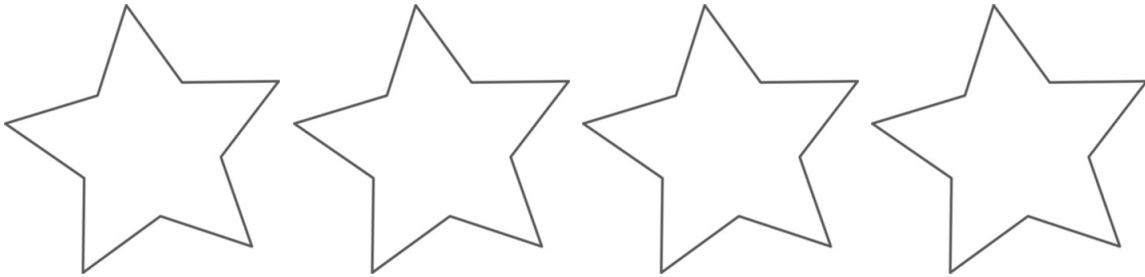
a) Kerro miten mokasit ja miltä se tuntui.

b) Kuvaile missä kohtaa kehossasi tunnet tunteita.



c) Kerro itsellesi, että on hyväksyttävää tuntea eri tunteita ja antaa niiden vain olla. Kirjoita alle lohdullinen viesti itsellesi.

d) Valitse arvostaa itseäsi. Kirjoita joitain rohkaisevia sanoja itsellesi!



e) Ole avoin kokemuksillesi ja ajatuksillesi. Sinulla on tilaa kaikille mahdollisille tunteille ja ajatuksille. Sinulla on myös kyky toimia. Voit valita, miten toimit vastaavissa tilanteissa tulevaisuudessa. Mitä sinä valitset?

5. Huomaa hyvät asiat

a) Listaa alle hyviä asioita, joita tänään on tapahtunut (tai eilen):

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

b) Kirjoita muistiin asioita, joita odotat tällä viikolla tapahtuvan:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



Kokeile puhua itsellesi kuin hyvälle ystävälle. Kehu itseäsi onnistumisista tai lohduta itseäsi, jos on hankalaa.

(esim. Tuon teit hienosti! Nyt tuntuu kurjalta, mutta se menee ohi. Olet hyvä tyyppi!)