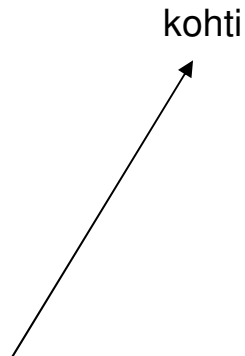


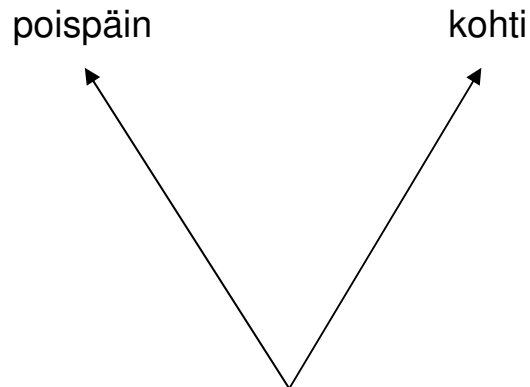
Valintapiste

Me teemme joka päivä erilaisia asioita – juomme kahvia, katsomme elokuvaa, istumme selaten puhelinta. Oikeastaan teemme jotain ihan koko ajan, vaikka sitten vain nukumme omassa sängyssämme.

Osa asioista, joita teemme, ohjaavat meitä kohti sellaista elämää, jollaista haluaisimme elää. Näitä tekoja voimme kutsua **kohti**-teoiksi.

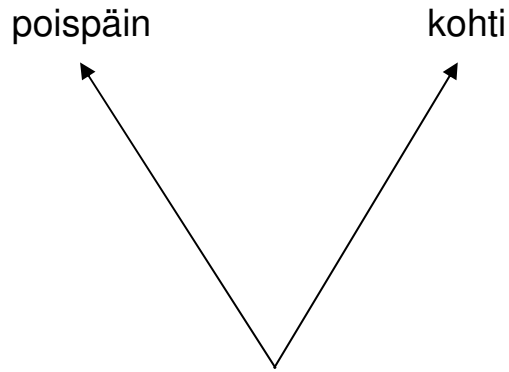


Toiset teot, joita teemme, ohjaavat meitä puolestaan poispäin sellaisesta elämästä, jota haluamme tavoitella. Näitä tekoja voimme kutsua **poispäin**-teoiksi.



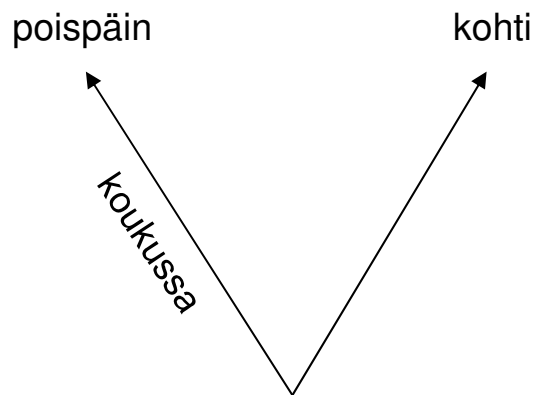
Kun elämä on helppoa ja antaa meille mitä haluamme, on yleensä melko helppoa valita **kohti**-tekoja: kohdella muita ja itseämme niin kuin oikeasti haluamme, ja tehdä asioita, jotka tekevät elämästä parempaa pitkällä aikavälillä.

Harmittavasti elämä ei aina ole niin helppoa, eikä se aina anna meille mitä haluamme. Eteemme tulee päivittäin haastavia tilanteita, joissa herää vaikeita ajatuksia ja tunteita.



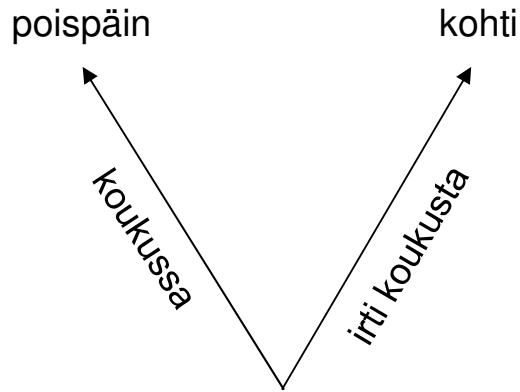
Tilanne,
ajatukset & tunteet

Valitettavasti jäämme helposti kiinni tällaisiin vaikeisiin tunteisiin ja ajatuksiin – ne saavat meidät ”koukkuunsa”, ottavat vallan toiminnastamme ja riepottelevat meitä ympäriinsä. Kun olemme noiden ajatusten ja tunteiden koukussa, alamme tehdä **poispäin**-tekoja.



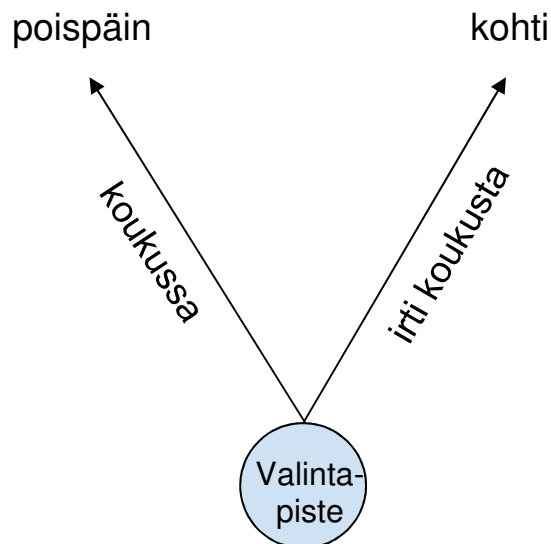
Tilanne,
ajatukset & tunteet

On kuitenkin myös hetkiä, jolloin onnistumme irrottamaan itsemme vaikeiden ajatusten ja tunteiden koukusta ja onnistumme hankalassakin tilanteessa tekemään **poispäin**-tekojen sijaan **kohti**-tekoja. Ja mitä paremmiksi tulemme tässä, sitä paremmaksi elämä muuttuu.



Tilanne,
ajatukset & tunteet

Joten kun olemme näissä haastavissa tilanteissa ja koemme vaikeita ajatuksia ja tunteita, meidän on tehtävä valinta: Miten reagoimme? Irrottaudummeko ajatusten ja tunteiden vallasta ja teemme **kohti**-tekoja vai jäämmekö ajatusten ja tunteiden valtaan, jolloin useimmiten teemme **poispäin**-tekoja? Tätä hetkeä voimme kutsua valintapisteeksi.



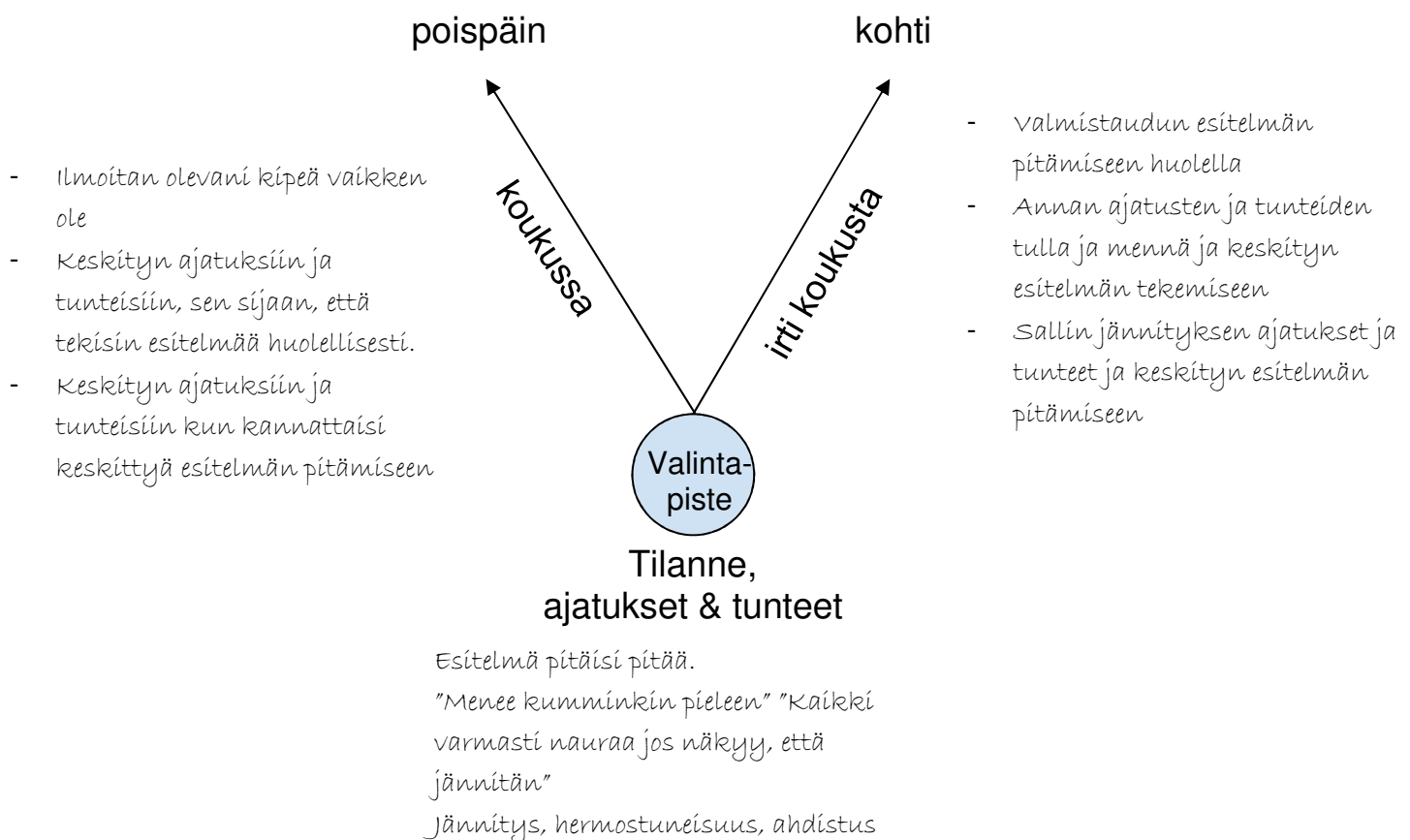
Tilanne,
ajatukset & tunteet

Monille meistä automaatioasetuksemme on se, että kun jäämme kiinni tunteisiin tai ajatuksiin, teemme **poispäin**-tekoja. Mutta kun harjoittelemme niistä irtautumista ja selvennämme itsellemme, mikä meille on tärkeää, huomaamme, että meillä on

paljon enemmän valtaa sen suhteen, miten reagoimme. Mitä paremmaksi kykymme irrottautua vaikeista tunteista ja ajatuksista sekä valita **kohti**-tekoja kehittyä, sitä parempi on elämänlaatumme, terveytemme, onnellisuutemme ja hyvinvointimme.

Voit nyt harjoitella piirtämällä itsellesi tällaisen valintapistekuvion. Mieti jotain haastavaa tilannetta elämässäsi. Millaisia valintoja voit tilanteessa tehdä? Mitkä valinnat vievät sinua **poispäin** tavoitteestasi? Mitkä valinnat puolestaan vievät sitä **kohti**?

Alla esimerkki miltä Valintapiste voi näyttää kun sitä täytetään (alla siis vain esimerkki, täytä omasi sinun tilannetta kuvaavalla tavalla) :



Vinkki! Voit lisätä paperiin mm. seuraavanlaisia apukohtia selkiyttämään tilannettasi
Minulle aidosti tärkeät asiat eli arvot:

Arvojen mukaiset tavoitteet:

Hyödylliset keinot/taidot:

Hyödylliset koukusta irtaantumisen taidot:

Lähde: [https://www.actmindfully.com.au/wp-content/uploads/2018/06/Choice Point 2.0 A Brief Overview - Russ Harris April 2017.pdf?_cf_chl_rt_tk=eD5f29bwp7ruK8U0hfE1j_pRm3nEPqdRIAM67O19gk-1636983838-0-gaNycGzNCT0](https://www.actmindfully.com.au/wp-content/uploads/2018/06/Choice_Point_2.0_A_Brief_Overview_-_Russ_Harris_April_2017.pdf?_cf_chl_rt_tk=eD5f29bwp7ruK8U0hfE1j_pRm3nEPqdRIAM67O19gk-1636983838-0-gaNycGzNCT0)

Suomentanut psykologiharjoittelija Johanna Palander ja psykologi Tuomas Kolehmainen