

Minun turvani



Viime aikoina olen miettinyt paljon turvaa, minun turvaani. Mitkä asiat sitä minulle tuo?

Turva rakentuu asioista, jotka tuovat minulle pääsääntöisesti hyvää oloa.

Ne ovat asioita, joihin voin itse vaikuttaa. Ja asioita, joiden hallinta on minulla. Niitä ovat mm.

- turvaobjekti
- kirjoittaminen
- ateriarhythmi ja hyvä, itsetehty ruoka
 - päivärhythmi
 - uni ja lepo
- liikunta (pyöräily, jumppa, kamerakävely)
 - valokuvaus
 - musiikki
 - venyttely
 - sauna ja lämpö
- ”hömpsä” sarjat ja leffat
 - tarvittava lääke
 - työt
 - ystävä
 - luottaminen
 - talous
 - ihmissuhteet
 - terapia
- virkistäytyminen

Entä mitä voin tehdä, jotta edellä olevat asiat toteutuvat?

Voin tehdä lyhyitä kuvausretkiä pyöräillen ja/tai jalan. Voin ottaa eväät matkaan ja lähteä eväsretkelle. Voin mennä jonnekin luonnon helmaan tai veden äärelle ja tehdä aistien herättelyretken.

Töissä voin rajata ja suojata itseäni. Tarkoittaen, että tiedostan omat voimavarani ja toimin niitä kuunnellen. Töiden lomassa pidän taukoja ja lepohetkiä. Muistan pitää myös ruokatauon!

Tärkeää ellei tärkeintä on, että ohjaan itse toimintaani. Eli pidän lähellä sen, mikä tuntuu hyvälle tai on minulle hyvästä ja pidän loitolla sen mikä minua vahingoittaa tai tuo minulle pahaa oloa.

Lopuksi vielä muistilista:

- Ei liian suuria tavoitteita.
- Ei väsymiseen saakka asioiden tekemistä.
- Ei yhdelle päivälle liikaa tekemistä ja menemistä.
 - Ei suorittamista.
- Muista syödä, vaikka se ei tuntuisi hyvältä.
- Muista myös, nauttia ja kokea mielihyvää.
 - Muista, mikä on sinulle hyväksi.
- Muista, ettet ole vastuussa muista kuin itsestäsi.
 - Muista, olla satuttamatta itseäsi.
 - Muista levätä.
- Muista pitää itsestäsi hyvää huolta.