

HYVÄN ELÄMÄN KOMPASSI

Mieli maasta ja uutta suuntaa elämään

📍 Alkusanat

Matka alkaa aina yhdestä askeleesta

🚩 1. Arvot

Mikä sinulle on tärkeää?

👤 2. Teot

Elä arvojesi mukaan

👤 3. Ole läsnä

Elä tässä hetkessä

💡 4. Havainnoi

Ajatuksesi, tuntemuksesi

🍃 5. Vapaudu

Et ole yhtä kuin ajatuksesi

📍 6. Hyväksy

Suuntaa voimasi siihen, mitä voit muuttaa

🚗 Loppusanat

Kuinka matka jatkuu?

“Pääsin ulos ns. epämääräisen harmaasta olotilasta. Ihan niin kuin olisin herännyt olotilasta, jossa minä en ole minä. Itselleni Kompassista on ollut enemmän hyötyä kuin mistään muusta.”

Tutkitusti vaikuttava malli Headstedin ohjelmien käyttöön asiakkaiden kanssa sisältää alkutapaamisen, 5-6 viikon verkko-ohjelman käytön viikoittaisella kontaktilla sekä lopputapaamisen.

TYÖSTÄ STRESSIÄ

Keinoja rauhoittua ja keskittyä olennaiseen

Johdanto

Alkusanat ja kartoitus

1. Olennaiset asiat

Mikä on oikeasti tärkeää?

2. Jaksaminen

Käytä vahvuuksiasi

3. Keskity hetkeen

Elä tässä ja nyt

4. Ajatusten voima

Päässä pyörivät ajatukset

5. Päästä irti

Säästä voimat olennaiseen

Lopuksi

Hyvää työtä!

“Olen harjoitusten kautta oppinut pysäyttämään ajatuksia ja ainakin hetkellisesti rentoutumaan. Olen ymmärtänyt paremmin, mitkä asiat ovat todella tärkeitä minulle, ja mitä niiden saavuttaminen vaatii.”

Ohjelmien perustana on hyväksymis- ja omistautumisterapia:

Hyväksyntä — ajatusten ja tunteiden käsittely hyväksyvästi

Arvotyöskentely — tärkeiden asioiden tunnistaminen ja toteuttaminen

Tietoinen läsnäolo — huomion suuntaaminen nykyhetkeen

JÄNNÄ JUTTU

Irti jännityksestä ja sosiaalisten tilanteiden pelosta

Lähtötaso

Selvitä jännitystasosi ja opi helppoja rentoutuskeinoja

1. Miksi jännittää?

Ymmärrä jännityksen syyt ja opi rauhoittumaan

2. Ostaisitko ajatuksen?

Tunnista haitalliset selviytymiskeinot ja ota etäisyyttä kielteisiin ajatuksiin

3. Vuorovaikutus

Vaali hyviä ihmissuhteita ja löydä tarvitsemaasi tukea

4. Minäkuva ja itsetunto

Hyväksy itsesi sellaisena kuin olet

5. Elämään täysillä

Tunnista mitä haluat elämältä ja toimi sen mukaisesti

Loppusanat

Jatka oppimasi viemistä käytäntöön

“Olen oppinut hyväksymään asioita sellaisina kuin ne ovat, mikä on auttanut rentoutumaan. Olen sosiaalisissa tilanteissa useammin rento ja hyväntuulinen. Olen myös ottanut pieniä askelia kohti arvojeni mukaista elämää.”

Ohjelmissa on teksti-, äänite- ja kirjoitustehtäviä. Käyttäjän merkinnät tallentuvat ja edistymisen näkee yhdellä silmäyksellä.

LEVOLLINEN UNI

Harjoituksia väsymyksen ja univaikeuksien voittamiseen

Johdanto

Levottomia unia?

1. Elämäntilanne

Miksi nukut huonosti?

2. Irti murehtimisesta

Elä tässä hetkessä

3. Kevennä mieltä

Välitmatkaa ajatuksiin

4. Tarkkailija

Näe ajatukset vain ajatuksina

5. Hyväksyntä

Pysyvää mielenrauhaa

Yhteenveto

Kauniita unia!

“Unettomuus ei enää tunnu ylitseväsemättömältä ongelmalta, vaan asialta, johon pystyn itse vaikuttamaan. Olen oppinut hyväksymään sen, että aina ei saa nukkua hyvin. Se ei ole maailmanloppu, jos osaa muuten huolehtia riittävästä levosta.”

Voit sopia tietyt osiot kotitehtäviksi tapaamisten välillä, hyödyntää ohjelmaa tapaamisissa yhdessä asiakkaan kanssa, tai ohjata asiakkaan käymään läpi koko ohjelman ja sopia jatkotapaamisen kokemusten kuulemiseksi.