

12 askelta Ehyempään aikuisuuteen  
- Opas Kristus-keskeisen parantumisen tielle, 1996  
– osa 11

12 askelta Ehyempään aikuisuuteen  
- Opas Kristus-keskeisen  
parantumisen tielle, 1996

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- 10.askel ” ”Jatkoimme itsetutkiskelua ja kun olimme väärässä, myönsimme sen heti”.
- 10.askeleen tavoitteena on se, että jatkamme toipumisprosessia
- Käytetty Raamatunkohta on (1 Kor. 10:12):  
”Joka luulee seisovansa, katsokoon, ettei kaadu.”

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- Itsetutkiskelu on päivittäin tapahtuvaa omien vahvuuksien ja heikkouksien, motiivien ja käyttäytymistapojen tarkastelua.
- Hengellisen kasvumme jatkumisen kannalta se on yhtä tärkeää kuin rukoileminen tai Raamatun lukeminen.
- Päivittäinen arviointi ei vie paljon aikaa, vaan sen ehtii tehdä 15 minuutissa.
- Kun sen tekee järjestelmällisesti ja säännöllisesti, se kyllä maksaa vaivan ja alkanut hyvä kehitys jatkuu.

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- On tärkeää tarkkailla, huomaammeko itsessämme merkkejä siitä, että olisimme omaksumassa takaisin vanhat asenteemme ja tottumuksemme.
- Yritämme ehkä hallita itse elämäämme tai ohjailla toisia, tai olemme ehkä luisumassa vanhaan katkeruuteen, epärehellisyyteen tai itsekkyyteen.
- Kun huomaamme kiusausten heräävän, meidän on käännyttävä Jumalan puoleen ja jos olemme toimineet väärin, pyydettyävä anteeksi ja tarvittaessa hyvitettyävä väärintekomme.

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- Kun harjoitamme 10.askelta päivittäin, jaksamme pysyä rehellisinä ja toipumisemme jatkuu.
- Oman käyttäytymisen säännöllinen tarkastelu helpottaa vahvuuksien ja heikkouksien tiedostamista.
- Kun tunne-elämä on tasapainossa, viha, yksinäisyys ja omahyväiset ajatukset eivät yllätä meitä kovin usein.

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- Itsetutkiskelun avulla saamme tietää, keitä olemme, mitä olemme ja minne olemme menossa.
- Opimme keskittymään ja suuntautumaan kaipaamaamme uskonelämään.
- 12 askeleen ohjelma korostaa säännöllisen henkilökohtaisen itsetutkiskelun tärkeyttä, mutta toistaiseksi meiltä puuttuvat vielä työkalut itsemme arvioimiseen.

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- Tulemme aikaa myöten antamaan arvoa henkilökohtaiselle inventaariollemme.
- Vaikka 10.askeleeseen kuuluvien arvioiden teko vie aikaa ja vaatii energiaa, tulos on vaivan arvoinen.
- On hyvä tehdä kolmentyyppisiä arvioita: pika-, päivä- ja kausiarviot.

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- Pika-arvio:
- Pika-arvioinnissa pysähdytään useita kertoja päivässä tarkastelemaan omaa käyttäytymistä ja asennoitumista.
- Palautetaan mieleen lyhyesti omia tekoja, ajatuksia ja motiiveja. Niiden kertaaminen rauhoittaa suotuisasti hämmentyneitä tunteitamme ja pitää meidät kosketuksissa omaan käyttäytymiseemme.
- Niin voimme tarkastella erilaisia tilanteita, nähdä missä olemme väärässä ja ryhtyä heti korjaamaan virheitämme.



# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- Pika-arvio: (jatkuu)
- Kun suoritamme arviointeja usein ja myönnämme erheemme heti kun huomaamme olevamme väärässä, mieleemme ei kerry syyllisyyttä, vaan hengellinen kasvumme voi jatkua rauhassa.
- Tämä on hyvä keino pitää viha, katkeruus ja anteeksiantamattomuus loitolla.

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- Päiväarvio:
- Jokaisen päivän lopussa tai seuraavan alussa on tärkeää pysähtyä kertaamaan, mitä on tapahtunut.
- Meidän pitää tarkastella elämäämme päivittäin, jotta muistaisimme, että 12 askeleen ohjelmaa harjoitetaan eläen päivä kerrallaan.
- Kun seuraamme Jumalan johdatusta, pysymme nykyhetkessä murehtimatta tulevia ja juuttumatta menneisiin.
- Niin voimme pysyä kosketuksissa ajatuksiimme, tunteisiimme ja toimiimme joka päivä.

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- Päiväarvio: (jatkuu)
- Päiväarviota voidaan ajatella päivän taseena – yhteenvetona siitä, mikä oli hyvää ja mikä paha.
- Voimme pohtia, millaista oli kanssakäymisemme ihmisten kanssa, millaisia asioita tapahtui ja millaisia vaikeuksia kohtasimme.
- Voimme panna tyytyväisenä merkille ne tilanteet, joissa toimimme oikein. Ja todeta onnistuneemme.

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- Päiväarvio: (jatkuu)
- Jos yrityksistämme huolimatta epäonnistuimme, meidän pitää todeta, että joka tapauksessa yritimme.
- Sen jälkeen voimme hyvittää tekomme ja jatkaa rauhallisin mielin eteenpäin.
- Voimme olla varmoja, että onnistumisten määrä kasvaa sitä mukaa kuin pääsemme pitemmälle askelissa.

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- Eteemme saattaa tulla tilanteita, joissa kestävyys ja sitoutumisemme joutuvat koetukselle.
- Meidän täytyy olla pyrkimyksissämme niin rehellisiä ja johdonmukaisia kuin mahdollista.
- Kannattaa uhrata vähän aikaa 4. askeleeseen liittyvän tilannearvion kertaamiseen, sillä se antaa toipumisen kannalta hyödyllisen näkökulman.

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- **Jos eristäydymme ja tunnemme joutuneemme syrjään**, meidän täytyy uskaltautua kertomaan vaikeuksistamme jollekulle ystävälle.
- **Jos olemme luisumassa takaisin entiseen** ja yritämme hallita ja määrätä muita, meidän pitää tunnustaa se ja pyytää Jumalaa korjaamaan tilanne.
- **Jos vertaamme itseämme muihin ja tunnemme olevamme huonompia**, meidän pitää kääntyä sellaisten ystävien puoleen, joilta saamme kannustusta. Sen jälkeen voimme tarkastella tunteitamme rehellisesti ja tavoitella parempaa omanarvontuntoa.

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- **Jos olemme ajautumassa pakonomaisiin tottumuksiimme emmekä pidä huolta itsestäme,** meidän on pysähdyttävä pyytämään Jumalaa apuun. Meidän täytyy ottaa selvälle, mitä tyydyttämättömiä tarpeita yritämme täyttää, ja oppia ymmärtämään, miten nuo tarpeet voivat täytyä.
- **Jos pelkäämme auktoriteetteja,** meidän pitää etsiä pelkomme syy, tunnustaa se ja pyytää apua Korkeimmalta Voimalta.
- **Jos olemme masentuneita,** meidän pitää löytää se ydinkysymys, joka saa meidät tuntemaan itsemme syrjäytyneiksi tai säälimään itseämme.

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- **Jos tukahdutamme tunteemme**, meidän on välttämättä uskaltauduttava ilmaisemaan tunteemme avoimesti.



# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- Kausiarvio:
- Pitkän tähtäimen kausiarvio tulee tehdyksi, kun vetäydytään hiljaisuuteen tai mennään joksikin aikaa yksinäisyyteen.
- Oman elämän arviointia varten voidaan varata erityinen päivä.
- Yksi vaihtoehto on osallistua retriittiin, tai voi vain hakeutua johonkin yksinäiseen paikkaan.
- Tällaiset paikat ovat tärkeitä, sillä ne vahvistavat suunnitelmaamme elää terveempää ja täydempää elämää.

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- Kausiarvio: (jatkuu)
- Tällainen arvio kannattaa tehdä kerran pari vuodessa, sillä sen avulla pystymme tarkastelemaan kehitystämme valaisemmasta näkökulmasta.
- Saamme tilaisuuden nähdä, millaisia huomattavia muutoksia meissä on tapahtunut, ja saamme uutta toivoa ja rohkeutta.
- Meidän on varottava ruokkimasta egoamme ka muistettava että menestyksemme on Jumalan avun ja vähittäin tapahtuvan hengellisen kasvun luomaa.

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- Kausiarvio: (jatkuu)
- Kausittain suoritettavat arviot auttavat meitä tunnistamaan elämämme ongelma-alueet.
- Nämä arviot avartavat näkökenttäämme käyttäytymistottumuksiimme nähden, niin että osaamme tehdä tärkeitä muutoksia.
- Näissä erityisinventaarioissamme löydämme itsestämme niin uusia heikkouksia kuin uusia vahvuuksiakin.

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- Kausiarvio: (jatkuu)
- Jos tahdomme vilpittömästi muuttaa elämäntapaamme, teemme itsetutkiskelut säännöllisesti ja pidämme keskusteluyhteyttä muiden toipumassa olevien kanssa.
- Huomaamme ettemme ole poikkeuksia – että jokainen hermostuu silloin tällöin eikä kukaan ole aina ”oikeassa”.
- Tämän tietäen opimme antamaan anteeksi muille ja ymmärtämään ja rakastamaan heitä heidän itsensä vuoksi sellaisena kuin he ovat.

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- Kun kohtelemme muita ystävällisesti, kohteliaasti ja oikeudenmukaisesti, saamme usein samaa vastalahjaksi, ja monet ihmissuhteistamme kehittyvät todennäköisesti tasapainoisiksi.
- Kun toipumisemme edistyy pitemmälle, huomaamme miten turhaa on vihastua tai antaa muiden aiheuttaa meille henkistä kärsimystä.
- Kun suoritamme tilannearvion säännöllisesti ja myönnämme heti virheemme, meidän ei tarvitse hautoa katkeruutta vaan voimme säilyttää arvokkuutemme ja kunnioittaa itseämme.

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- 10.askeleen tunnollisesta toteuttamisesta on paljon etua: ennen kaikkea se vahvistaa ja varmistaa toipumistamme.
- 10.askel pidättää meitä palaamasta vanhoihin kuvioihimme ja tottumuksiimme, kuten
  - Vaikean olon lääkitsemiseen alkoholilla tai huumeilla
  - Hukuttautumaan pakonomaiseen toimintaan, kuten syömiseen tai tavaroiden ostamiseen
  - Kätkeytymään elämältä eristäytymällä muista

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- 10.askel pidättää meitä palaamasta vanhoihin kuvioihimme ja tottumuksiimme, kuten
  - Kieltämään omat tarpeemme hallitsemalla ja määräämällä muiden elämää
  - Pakenemaan todellisuutta haavemaailmaan
  - Tynnyttämään heikkoa itsetuntoamme mielistelemällä muita.

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- Toteuttamalla päivittäin askelia toteutamme järjestystä, jossa rakkautemme Jumalaa kohtaan syvenee ja opimme vilpittömästi katumaan väärintekojamme.
- Se auttaa meitä pyrkimään siihen, että jatkuvasti parannamme suhdettamme Jumalaan ja ihmisiin.
- Se että opettelemme kohtaamaan vikamme joka päivä ja korjaamaan ne heti, antaa Jumalalle tilaisuuden muokata luonnettamme ja elämäntapaamme.
- Jos viivytämme väärrien tekojemme myöntämistä, se on merkki haluttomuudestamme suorittaa 10. askelta. Se on vahingollista ja vaikeuttaa asioita.



# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- 10. askeleen suorittamisesta koituu monia hyviä asioita, esimerkiksi:
  - Ihmissuhdeongelmamme vähenevät. Arvioinnin suorittaminen ja väorien tekojen myöntäminen saavat monta väärinkäsitystä selviämään ilman suurempia välikohtauksia.
  - Opimme ilmaisemaan itseämme emmekä pelkää ”kiinni jäämistä”. Huomaamme että kun on rehellinen, ei tarvitse kätkeytyä kulissin taakse.
  - Meidän ei tarvitse enää näytellä moitteetonta, vaan voimme avoimesti myöntää tehneemme väärin.

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- 10. askeleen suorittamisesta koituu monia hyviä asioita, esimerkiksi:
  - Kun myönnämme omat väärin tekemämme, muutkin ehkä tajuavat omaan käyttäytymiseensä liittyvät ongelmat.
  - Opimme ymmärtämään muita paremmin ja ilmaisemaan itseämme rehellisesti.

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- 10.askeleeseen liittyvä itsearviointi muistuttaa paljon 4.askeleesta tuttua moraalista itsetutkiskelua. Ero on siinä, 10.askeleessa korostetaan arvioinnin jatkuvuutta ja toistuvuutta.
- Se että kyseessä on ”henkilökohtainen” arviointi, merkitsee sitä, että on tarkoitus arvioida itseä eikä muita.

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- 10.askeleeseen liittyvä päiväarvio:
- Saat suurimman hyödyn arviointitaulukosta ( seur. diat), kun valitset arviotavaksesi 3 heikkoutta ja 3 vahvuutta, joihin tahdot kiinnittää huomiot viikon ajan.
- Muihin luonteenpiirteisiin voit keskittyä joskus toiste, jos jätät itsellesi kopion taulukosta.
- Kun olet valinnut, mitä käyttäytymisen alueita alat tarkkailla, alat kehittää niitä ja kirjata muistiin omat käsityksesi siitä, minkälaista suhtautumisesi itseesi ja muihin on.
- Merkitse käyttäytymisesi taso kunkin luonteenpiirteen suhteen joka päivä:
  - 0 = heikko
  - 1 = välttävä
  - 2 = tyydyttävä
  - 3 = hyvä
  - 4 = kiitettävä

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

Luonteenheikkous	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Piittaamattomuus							
Viha/katkeruus							
Hyväksynnän hakeminen							
Ylihuolehtivuus							
Hallitsevuus							
Masentuneisuus / itsesääli							
Epärehellisyys							
Tunteettomuus							
Eristäytyminen							
Heikko itsetunto							
Ylikorostunut vastuuntunto							
Viivyttely							
Murehtiminen (mennyt, tuleva)							

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

Luontenvahvuus	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Anteeksiantavaisuus							
Anteliaisuus							
Rehellisyys							
Nöyryys							
Kärsivällisyys							
Kyky ottaa riskejä							
Itsestä huolehtiminen							
Suvaitsevaisuus							
Luottavaisuus							

Merkitse käyttäytymisesi taso kunkin luonteenpiirteen suhteen joka päivä:

0 = heikko

1 = välttävä

2 = tyydyttävä

3 = hyvä

4 = kiitettävä

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- Kun suoritat omaa arviotasi, valitse ne piirteet, tunteet ja käyttäytymismuodot, jotka koskevat erityisesti sinua.
- Älä käy niiden kimppuun kerralla.
- Keskity viimeaikaisiin tapahtumiin ja kirjaa sanat ja teot muistiin niin tarkasti kuin pystyt.
- Älä pidä kiirettä.
- Prosessin avulla pystyt arvioimaan kasvuasi.
- Hyödyt itse eniten siitä, että olet arvioinnissasi rehellinen ja perinpohjainen.
- Kunkin luonteenpiirteen, tunteen tai käyttäytymismuodon käsittelyä seuraa itsearviointitehtävä.
- Sama tehtävä oli käytössä 4. askeleessa. Se on tässä uudelleen, ja myös sen avulla sinulla on mahdollisuus mitata kasvuasi.

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- Henkilökohtaisen kasvun arviointia varten:
  - Toipuminen katkeruudesta
  - Toipuminen pelosta
  - Toipuminen tukahdetusta tai epäasianmukaisesti ilmaistusta vihasta
  - Toipuminen hyväksynnän etsimisestä
  - Toipuminen ylihuolehtivuudesta
  - Toipuminen halusta hallita
  - Toipuminen hylätyksi tulemisen pelosta



# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- Henkilökohtaisen kasvun arviointia varten:
  - Toipuminen auktoriteettien pelosta
  - Toipuminen tunteiden tukahduttamisesta
  - Toipuminen eristäytymisestä
  - Toipuminen heikosta itsetunnosta
  - Toipuminen ylikorostuneesta vastuuntunnosta
  - Toipuminen vastuuttomuudesta
  - Toipuminen seksuaalisuuden epäasiallisesta ilmiasemisesta

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- **Toipuminen katkeruudesta:**
- Vapaudumme katkeruudesta, kun ymmärrämme että nekin, jotka kohtelivat meitä väärin, ovat sisimmältään sairaita.
- Osoitamme heitä kohtaan samaa suvaitsevaisuutta ja anteeksiantavaa mieltä, jota Jumala osoittaa meitä kohtaan.
- Kun paneudumme 4. ja 10. askeleessa suoritettaviin arviointitehtäviin, panemme muiden tekemät vääryydet pois mielestämme ja keskitymme heidän vikojensa sijasta omiimme.

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- **Toipuminen katkeruudesta:** (jatkuu)
- Toipuessamme katkeruudesta alamme vähitellen :
  - Suvaita muita
  - Keskittyä arviointiimme
  - Päästä irti kostonhalusta
  - Antaa anteeksi niille jotka tekevät meille pahaa
  - Sietää jonkin verran moitetta
  - Tuntea myötätuntoa muita kohtaan

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- **Toipuminen katkeruudesta:** (jatkuu)
- Luettele esimerkkejä siitä, että alat päästä katkeruudestasi
- Mitä toivot saavuttavasi hylkäämällä katkeruutesi?
- Itsearviointi : miten suuri kielteinen vaikutus katkeruudella on elämääsi mitattuna asteikolla yhdestä kymmeneen? 1 vastaa pienintä ja 10 suurinta kielteistä vaikutusta.

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- **Toipuminen pelosta:**
- Pelon ongelma pienenee sitä mukaa kuin uskomme Jumalaan kasvaa.
- Otamme pelot käsittelyyn yhden kerrallaan ja mietimme, miksi niillä on ylivalta meihin.
- Kiinnitämme erityisesti huomiota pelkoihin, jotka syntyvät kun itseluottamuksemme pettää.
- Jumala kykenee siihen, mihin emme itse pysty.
- Uskosta saamme voimaa vapautua itseluottamuksen puutteestamme ja siihen liittyvästä pelosta.

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- **Toipuminen pelosta:** (jatkuu)
- Kun toivomme pelosta, alamme:
  - Tuntea itsemme vähemmän uhatuiksi
  - luottaa Jumalan apuun
  - Tuntea enemmän iloa
  - Hyväksyä muutoksen
  - Kohdata pelkomme rehellisesti
  - Rukoilla enemmän

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- **Toipuminen pelosta:** (jatkuu)
- Mainitse esimerkkejä, jotka osoittavat sinun pelkäävän nyt vähemmän.
- Mitä vaikutusta toivot olevan sillä, että tunnistat pelkosi ja vapaudut niistä?
- Itsearviointi : miten suuri kielteinen vaikutus pelolla on elämääsi mitattuna asteikolla yhdestä kymmeneen? 1 vastaa pienintä ja 10 suurinta kielteistä vaikutusta.

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- **Toipuminen tukahdetusta tai epäasianmukaisesti ilmaistusta vihasta:**
- Toipumisemme kannalta on meidän hyvin tärkeää oppia ilmaisemaan vihantunteita oikealla tavalla. Se vapauttaa meidät monista piilevistä tunteista, niin etteivät ne estä tervehtymistämme.
- Vihastumisen ilmaiseminen osoittaa muille, missä rajamme ovat, ja auttaa meitä olemaan rehellisiä itsellemme.



# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- **Toipuminen tukahdetusta tai epäasianmukaisesti ilmaistusta vihasta: (jatkuu)**
- Kun opimme ilmaisemaan kielteisiä tunteitamme asiallisemmin, pystymme suhtautumaan paremmin omaan vihamielisyyteemme ja myös muiden ihmisten vihantunteisiin.
- Ihmissuhteemme paranevat sitä mukaa kun alamme ilmaista itseämme luontevammin.
- Stressiperäiset ongelmat vähenevät ja voimme paremmin jopa fyysisesti.

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- **Toipuminen tukahdetusta tai epäasianmukaisesti ilmaistusta vihasta: (jatkuu)**
- Toipuessamme tukahdetusta tai epäasianmukaisesti ilmaistusta vihasta alamme:
  - Ilmaista vihantunnetta oikealla tavalla
  - Tunnistaa vahingoittuneet tunteemme
  - Esittää kohtuullisia vaatimuksia
  - Asettaa itsellemme rajoja
  - Nauttia sisäisestä rauhasta
  - Purkaa stressiä ja ahdistusta

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- **Toipuminen tukahdetusta tai epäasianmukaisesti ilmaistusta vihasta:** (jatkuu)
- Mainitse esimerkkejä, jotka osoittavat sinun ilmaisevan vihantunteitasi terveellä tavalla
- Millaisia vaikutuksia toivot sillä olevan, että opit purkamaan vihaasi asiallisesti?
- Itsearviointi : miten suuri kielteinen vaikutus tukahdetulla tai epäasianmukaisesti ilmaistulla vihantunteella on elämääsi mitattuna asteikolla yhdestä kymmeneen? 1 vastaa pienintä ja 10 suurinta kielteistä vaikutusta.

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- **Toipuminen hyväksynnän etsimisestä:**
- Kun alamme luottaa siihen, että itse hyväksymme itsemme ja että Jumala hyväksyy meidät, ymmärrämme että on täysin normaalia kaivat hyväksyntää.
- Opimme pyytämään sitä eikä meidän tarvitse ohjailta muita sitä saadaksemme.
- Otamme toisten kohteliaisuudet vastaan ja opimme sanomaan luontevasti ”kiitos” uskoen, että kohteliaisuus on vilpitön.

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- **Toipuminen hyväksynnän etsimisestä:** (jatkuu)
- Opimme vastaamaan myöntävästi silloin, kun se tuntuu oikealta vaihtoehdolta.
- Vastaamme suoraan kieltävästi silloin, kun se kierto on paikallaan.
- Toipuessamme epäasiallisesta hyväksynnän etsimisestä alamme:
  - Tajuta omat tarpeemme
  - Myöntää miltä meistä todella tuntuu
  - Olla lojaaleja itseämme kohtaan
  - Kasvattaa itseluottamustamme

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- **Toipuminen hyväksynnän etsimisestä:** (jatkuu)
- Luettele tapauksia, jotka osoittavat sinun olevan toipumassa epäasiallisesta hyväksynnän etsimisestä.
- Millaisia vaikutuksia odotat olevan sillä, että tarpeesi saada ulkopuolista hyväksyntää vähenee?
- Itsearviointi : miten suuri kielteinen vaikutus hyväksynnän etsimisellä on elämääsi mitattuna asteikolla yhdestä kymmeneen? 1 vastaa pienintä ja 10 suurinta kielteistä vaikutusta.

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- **Toipuminen ylihuolehtivuudesta:**
- Kun luovumme huolehtijan roolista, otamme vähemmän vastuuta kaikista ja kaikesta ja annamme ihmisten etsiä oman tiensä.
- Luovutamme heidät heidän Korkeimman Voiman huostaan, jolta he saavat parhaan johdatuksen, rakkauden ja tuen.
- Kun lakkaamme kantamasta sellaista taakkaa, että meidän olisi tyydytettävä kaikkien tarpeet, löydämme aikaa kehittää omaa persoonallisuuttamme.

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- **Toipuminen ylihuolehtivuudesta:** (jatkuu)
- Ajatuspinttymä jonka mukaan meidän on huolehdittava muiden asioista, vaihtuu sen tosiasian hyväksymiseen, että meillä ei loppujen lopuksi ole valtaa toisten elämään.
- Ymmärrämme että päävelvollisuutemme elämässä on huolehtia omasta hyvinvoinnistamme ja onnellisuudestamme.
- Luovutamme muut ihmiset Jumalan huomaan.



# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- **Toipuminen ylikuolehtivuudesta:** (jatkuu)
- Lakattuamme olemasta ylikuolehtivainen alamme:
  - Luopua muiden pelastamisesta
  - Pitää huolta itsestämme
  - Kehittää omaa identiteettiämme
  - Tunnistaa riippuvuussuhteita elämässämme

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- **Toipuminen ylihuolehtivuudesta:** (jatkuu)
- Mainitse esimerkkejä siitä, että olet luopumassa huolehtijan roolista
- Mitä toivot tapahtuvan, kun alat tiedostaa paremmin omat tarpeesi ja lakkaat ylihuolehtimasta muista?
- Itsearviointi : miten suuri kielteinen vaikutus ylihuolehtivuudella on elämääsi mitattuna asteikolla yhdestä kymmeneen? 1 vastaa pienintä ja 10 suurinta kielteistä vaikutusta.

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- **Toipuminen halusta hallita:**
- Kun alamme tiedostaa, miten olemme koettaneet hallita ihmisiä ja asioita, tajuamme että yrityksemme ovat olleet hyödyttömiä.
- Emme ole hallinneet mitään emmekä ketään paitsi itseämme.
- Löydämme tehokkaampia tapoja tyydyttää tarpeemme, kun vähitellen uskomme sen että Jumala on turvamme.

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- **Toipuminen halusta hallita:** (jatkuu)
- Kun luovutamme tahtomme ja elämämme hänen huomaansa, koemme vähemmän stressiä ja ahdistusta.
- Kykenemme harrastamaan asioita täysipainoisemmin ajattelematta pelkästään tuloksia.
- ”Anna minulle tyyneyttä” –rukouksesta on apua, kun huomaamme pyrkivämme taas hallinnanhalun palaavan.

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- **Toipuminen halusta hallita:** (jatkuu)
- Kun opimme luopuman asioiden pakonomaisesta hallinnasta, alamme:
  - Hyväksyä muutoksen
  - Luottaa itseemme
  - Vahvistaa muita
  - Päästä eroon liian stressistä
  - Oppia erilaisia tapoja iloita
  - Hyväksyä muut sellaisena kuin he ovat

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- **Toipuminen halusta hallita:** (jatkuu)
- Mainitse esimerkkejä, jotka osoittavat hallinnanhalusi olevan vähenemässä.
- Mitä toivot saavuttavasi sillä, että olet vähemmän määräilevä?
- Itsearviointi : miten suuri kielteinen vaikutus hallinnanhalulla on elämääsi mitattuna asteikolla yhdestä kymmeneen? 1 vastaa pienintä ja 10 suurinta kielteistä vaikutusta.

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- **Toipuminen hylätyksi tulemisen pelosta:**
- Kun opimme turvautumaan luottavaisemmin Jumalan rakkauteen, joka on aina kanssamme, saamme enemmän uskoa elämään ja tulevaisuuteen.
- Hylätyksi tulemisen pelkomme vähenee ja tilalle tulee tunne, että olemme arvokkaita ihmisiä oman itsemme tähden.
- Hakeudumme terveisiin suhteisiin sellaisten ihmisten kanssa, jotka pitävät itseään arvossa ja huolehtivat itsestään.

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- **Toipuminen hylätyksi tulemisen pelosta:**  
(jatkuu)
- Saamme lisää rohkeutta paljastaa tunteemme.
- Entinen riippuvuutemme muista ihmisistä vaihtuu luottamukseksi Jumalaan.
- Opimme näkemään ja vastaanottamaan kannustavaa ja rakastavaa yhteyttä siinä yhteisössä jossa elämme.



# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- **Toipuminen hylätyksi tulemisen pelosta:** (jatkuu)
- Itseluottamuksemme vahvistuu ymmärtäessämme, että kun Jumala on kanssamme, emme ole enää koskaan täysin yksin.
- Hylätyksi tulemisen pelkomme vähetessä alamme:
  - Hyväksyä rehellisesti tunteemme
  - Viihtyä yksin
  - Ottaa omat tarpeemme huomioon ihmissuhteissamme
  - Vähitellen luopua lihuolehtivuudestamme

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- **Toipuminen hylätyksi tulemisen pelosta:** (jatkuu)
- Mainitse esimerkkejä jotka osoittavat, että hylätyksi tulemisen pelkosi on hälvenemässä.
- Miten toivot elämäsi muuttuvan, kun hylätyksi tulemisen pelkosi vähenee?
- Itsearviointi : miten suuri kielteinen vaikutus hylätyksitulemisen pelolla on elämääsi mitattuna asteikolla yhdestä kymmeneen? 1 vastaa pienintä ja 10 suurinta kielteistä vaikutusta.

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- **Toipuminen auktoriteettien pelosta**
- **Toipuminen tunteiden tukahduttamisesta**
- **Toipuminen eristäytymisestä**
- **Toipuminen heikosta itsetunnosta**
- **Toipuminen ylikorostuneesta vastuuntunnosta**
- **Toipuminen vastuuttomuudesta**
- **Toipuminen seksuaalisuuden epäasiallisesta ilmaisemisesta**

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- 10. askeleen kysymykset:
- 1. Oletko pystynyt omaksumaan hyviä henkilökohtaisia tapoja, kuten oman hiljaisen hetken pitämistä, liikuntaa, lukemista jne.? Ellet, niin mikä siihen on esteenä?
- 2. Mitkä itsetuhoisista käyttäytymismalleistasi toistuvat useimmin?
- 3. Kerro hiljattain sattuneesta tapauksesta, jossa olit väärässä ja myönsit sen heti.

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- 10. askeleen kysymykset:
- 4. Millaisia keinoja sinulla on muistuttaa itseäsi pika-arvioiden suorittamisesta päivän aikana?
- 5. Millainen olet mielestäsi nyt ja miten ohjelman toteuttaminen sujuu?
- 6. Miten luulet päivittäisen arvion suorittamisen parantavan kykyäsi tulla toimeen muiden kanssa?

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- 10. askeleen kysymykset:
- 7. Mainitse esimerkki tapauksesta, jolloin sovitit väärintekosi ja säästyit turhilta kivuilta ja seuraamuksilta?
- 8. Kerro viime aikoina sattuneesta tilanteesta, jossa et käyttäytynyt siten kuin olisi pitänyt. Mitä teit, kun huomasit olevasi väärässä?
- 9. Kuvaile viimeaikaista tilannetta, jossa et selvittänyt vihantunteitasi. Miten se vaikutti sinuun?

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- 10. askeleen kysymykset:
- 10. Mitkä haitalliset käyttäytymismuodot toistuvat päivittäisissä arvioissasi? Miksi luulet niiden toistuvan elämässäsi?
- 11. Millä elämän alueilla tästä ohjelmasta on sinulle eniten apua, kun olet pyrkinyt elämään rehellisesti katsomaan itseäsi kuvastimesta kasvoista kasvoihin?
- 12. Kuinka paljon aikaa vietät yksin miettien elämääsi? Miten yksinolo auttaa sinua?

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- 10. askeleen kysymykset:
- 13. Miten koet olevasi henkilökohtaisesti yhteydessä Kristukseen? Jos et koe olevasi yhteydessä häneen, mikä siihen on esteenä?
- 14. Mitä uusia heikkouksia löysit, joita ei vielä esiintynyt arvioissasi 4. askeleessa?
- 15. Miten ”uusi ihminen” eroaa ”vanhasta minästäsi”?



# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- 10. askeleen kysymykset:
- 16. Mitä uusia vahvuuksia viimeaikaiset kokemuksesi ovat tuoneet esiin?
- 17. Miten sulaudut nykyisin vihaan ja katkeruuteen?
- 18. Mainitse tilanteita, jolloin olet osoittanut ymmärtävääsyyttä muita kohtaan. Kuvaile miltä tuntui, kun pystyit säilyttämään mielenmalttisi?

# Ehyeksi aikuiseksi – osa 11

- 10. askeleen kysymykset:
- 19. Millä elämäalueilla luisut helposti takaisin vanhoihin käyttäytymiskuvioihin?
- 20. Miten sinulta sujuu päiväarvion tekeminen, omien vikojesi näkeminen ja lopulta niiden välitön myöntäminen?
- 21. Millaisia muutoksia olet tehnyt elämäntavassasi?