

Vapaavyöhyke-pikaopas: 5 askelta uupumuksesta omien rajojen herraksi

Lyhytterapia on täsmätyökalut
ruuhkavuosien keskelle.



Sisällysluettelo



- 03** Mä tiedän, miltä susta tuntuu
- 04** Tehtävä: Energiavarkaat vs. Energianlähteet
- 05** Systeminen oivallus: Onko tää reppu edes sun?
- 06** STOP-harjoitus: Katkaise suoritusputki
- 07** Ei-lause -pankki: Kieltäydy jämäkästi (ja ilman selittelyjä)
- 08** Hengitystila: Maadoitus ennen kotiovesta sisään astumista

Vapaavyöhykkeen
ensiapu



Edemmäksi

Mä tiedän miltä susta tuntuu

Tämän pienen oppaan tarkoitus ei ole olla taas yksi to do -lista, vaan ensimmäinen askel pois suorittamisesta ja uupumuksesta, kohti mielenrauhaa ja sekä sinun omaa, että perheesi hyvinvointia.

Enemmän kuin pelkkää keskusteluapua – syvempää ymmärrystä ruuhkavuosiin

Olen Hanna Inkinen, yliopistokoulutettu, lyhytterapeutti, lisensoitu coach ja perhekonstellaatioiden asiantuntija.

Ennen kaikkea olen ihminen, joka tietää, miltä ruuhkavuosien puristus tuntuu.



**Tavoitteeni on kirkas:
haluan, että löydät takaisin
itsesi äärelle, jotta voit olla
se äiti ja nainen, joka todella
haluat olla.**

Lyhytterapeutittina autan sinua löytämään konkreettisia ratkaisuja tämän hetken solmuihin, mutta erikoisosaamiseni perhekonstellaatioiden parissa mahdollistaa jotain syvempää: tutkimme niitä sukupolvien ketjuja ja perhemalleja, jotka saattavat uuvuttaa sinua pinnan alla.

Edemmäksi

Tehtävä

Energiavarkaat vs. Energianlähteet

Listaa vierekkäisiin sarakkeisiin asioita, jotka vievät voimavarojasi (esim. aina tavoitettavissa oleminen) ja niitä, joista saat energiaa (esim. 5 minuutin hiljainen hetki itselle). Jos olet tulostanut tämän vihkosen, kirjoita alle. Muuten voit kirjoittaa vaikka vihkoon. Mitä oivallat?

Tuovat energiaa

Vievät energiaa

Edemmäksi

Systeeminen oivallus: Onko tämä reppu edes sun?

Moni äiti kokee selittämätöntä syyllisyyttä tai riittämättömyyttä.

Perhekonstellaation avulla voimme huomata, että tuo tunne ei ehkä olekaan sinun, vaan olet 'adoptoinut' sen suvustasi. Kun tunne tunnistetaan, se voidaan palauttaa sinne, minne se kuuluu, ja sinä vapaudut elämään omaa elämääsi.

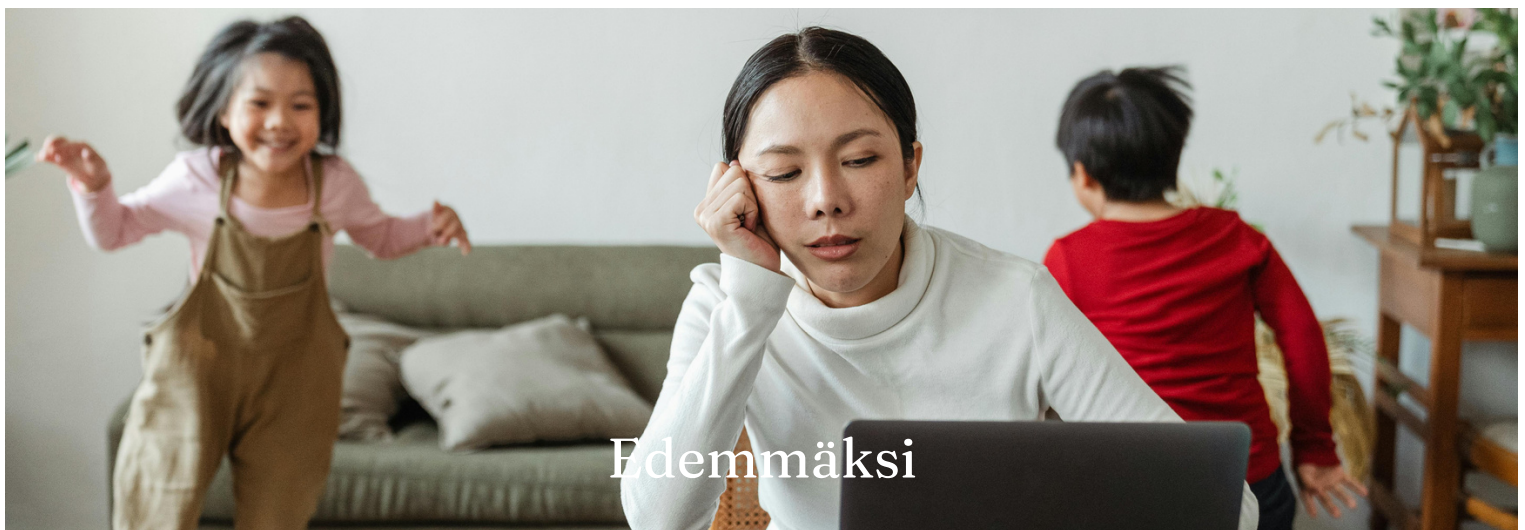


**Kenen ääntä sinä kuuntelet,
kun piiskaat itseäsi
kovemmin?**

Pysähdy hetkeksi, sulje silmäsi ja hengitä muutama kerta syvään. Kuuntele hetki hengitystäsi ja anna mielesi levätä.

Kuvittele sitten eteesi vanhempiesi hahmot. Katso heitä ja tunnustele miltä sinusta tuntuu. Millaisia tunteita herää, missä kohtaa kehoa ne tuntuvat?

Mitä ne kertovat sinulle?



Edemmäksi

Vapaavyöhykkeen ensiapu

3 X hätäapuharjoitus

4

STOP-harjoitus:
Katkaise
suoritusputki

Tämä on hätäjarru niihin hetkiin, kun päässä tykyttää ja tuntuu, että olet pelkkä suoritusautomaatti.

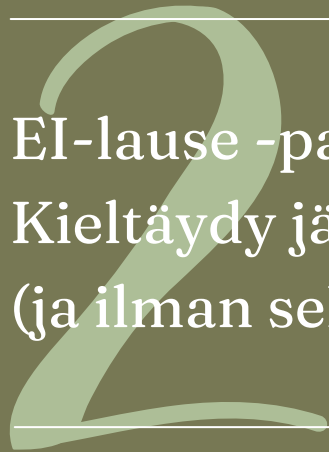
Tee näin (kesto 60 sekuntia):

- **S – Seis.** Pysähdy fyysisesti. Lopeta meilin kirjoittaminen, tiskaaminen tai skrollaaminen.
- **T – Tarkista hengitys.** Vedä yksi syvä henki nenän kautta sisään ja puhalla hitaasti suun kautta ulos. Tunne, miten hartiat putoavat sentin alemmas.
- **O – Observoi (Havainnoi).** Mitä sun kehossa tapahtuu? Onko leuat jumissa? Puristaako vatsasta? Totea tilanne ilman tuomitsemista: "Okei, mulla on nyt kovat kierrokset päällä."
- **P – Palaa valinnalla.** Älä jatka automaattilla. Kysy itseltäsi: "Mikä on nyt kaikkein välttämättömintä?" Joskus se on työn jatkaminen, joskus se on lasi vettä ja minuutin katse ikkunasta ulos.

Edemmäksi

Vapaavyöhykkeen ensiapu

3 X hätäapuharjoitus



EI-lause -pankki:
Kieltäydy jämäkästi
(ja ilman selittelyjä)

Uraäidin suurin energiasyöppö on "kyllä"-sana, joka sanotaan silloin, kun sisällä huutaa "ei". Treenaa näitä lauseita, jotta ne tulevat selkäytimestä.

Työelämään:

- "Kuulostaa tärkeältä projektilta, mutta mun pöytä on juuri nyt täynnä. En pysty ottamaan tästä vastuuta laatua vaarantamatta."
- "Kiitos luottamuksesta, mutta joudun sanomaan tällä kertaa ei. Priorisoin tällä hetkellä [X-asiaa]."

Sukulaisille ja ystäville:

- "Ihanaa, että kutsuite! Me ei kuitenkaan päästä tällä kertaa tulemaan, meidän perhe tarvitsee nyt ihan vaan palautumista ja kotona oloa."
- "Mä en pysty nyt auttamaan tässä, mulla on oma kiintiö ihan täynnä juuri nyt."

Muista sääntö: "Ei" on kokonainen lause. Sinun ei tarvitse selittää lapsen hammaslääkärinä tai pyykkivuorta. Selittely antaa muille mahdollisuuden neuvotella sun rajasta.

Edemmäksi

Vapaavyöhykkeen ensiapu

3 X hätäapuharjoitus

Hengitystila:
Maadoitus ennen
kotiovesta sisään
astumista

Tämä on kriittinen työkalu
uraäidille, jotta et siirrä
työpäivän kireyttä lapsiin
tai puolisoon (tai
päinvastoin).

Tee näin (parkkipaikalla tai etätyöpisteellä):

- Laita silmät kiinni hetkeksi.
- Kuvittele mielessäsi raja työn ja kodin välille. Se voi olla ovi, viiva tai vaikka näkymätön vapaavyöhykkeen muuri.
- Sano itsellesi hiljaa: "Jätän työt/tämän hetken stressin tähän. Tämän oven takana mä olen jotain muuta kuin suorittaja."
- Ravistele käsiä ja jalkoja. Hengitä kerran syvään.
- Astu kotiin/olohuoneeseen vasta, kun tunnet, että olet laskeutunut takaisin omaan kehoosi.

Edemmäksi

Tämä oli vasta alkua

Me tiedetään kumpikin, että PDF-tiedosto harvoin muuttaa elämää pysyvästi. Se antaa ensiapua, mutta ne varsinaiset solmut on usein syvemmällä. Siksi mä olen luonut Vapaavyöhykkeen!

Vapaavyöhyke – 5 kerran matka suorittamisesta suojattuun omaan tilaan

Vapaavyöhyke-paketti muuttaa selviytymistaistelun elämäksi, jossa olet tietoisesti läsnä: opit vetämään rajat, ja pitämään ne, ja löydät mielenrauhan, joka ei rikkoudu, vaikka ympärillä olisi kaaos.

Mitä me teemme Vapaavyöhykkeellä?

- Lasketaan taakat: Tutkitaan perhekonstellaatioiden avulla, mitkä suvun ”näkymättömät ketjut” sua oikeasti uuvuttavat. Mikä on sun taakkoja ja mikä muiden?
- Raivataan tilaa: Käytetään ratkaisukeskeisiä työkaluja omien rajojen piirtämiseen. Opit sanomaan ”ei” niin, että sä todella tarkoitat sitä – ilman kalvavaa huonoa omaatuntoa.
- Löydetään yhteys: Palautetaan kosketus siihen, mitä sä itse tarvitset, jotta sä et vain selviydy ruuhkavuosista, vaan oikeasti elät niitä.

Mitä Vapaavyöhyke antaa sinulle?

- Lupa laskea irti suorittamisesta
- Betoninkovat rajat ilman huonoa omaatuntoa
- Syvä ymmärrys omista toimintatavoista
- Lisää läsnäoloa, vähemmän hätätilaa
- Henkinen turvapaikka taskukoossa

Tämä ei ole pehmeää höttöä, vaan tavoitteellista työtä sun hyvinvointisi eteen. Mä tuon tilaan akateemisen osaamiseni, terapeuttitset työkalut ja oman kokemukseni ruuhkavuosien rosoisuudesta. Sinä tuot itsesi juuri sellaisena kuin olet.

Astu Vapaavyöhykkeelle. Vedetään henkeä ja laitetaan rajat kuntoon.

Edemmäksi

Mitä nyt?

Haluatko purkaa
solmut pysyvästi?



vello.fi/edemmaksi



**Varaa ilmainen 15 minuutin
tutustumispuhelu**, jossa
kartoitan tilannettasi ja voit itse
testata minut terapeuttinä.
Puhelun jälkeen tiedämme,
sopisiko Vapaavyöhyke sinulle.

**Tutustu palveluun tarkemmin täällä:
edemmaksi.com**



Hanna Inkinen

LST-lyhytterapeutti

Edemmäksi T:mi

Fleminginkatu 2, 00530 Helsinki

p: 045 158 1811

sp: hanna@edemmaksi.com

www.edemmaksi.com

Edemmäksi