

Lukeminen ja kirjoittaminen

Tsemppiviesti

Sisäinen puhe tarkoittaa sitä, mitä sanomme mielessämme itsellemme. Myönteinen, rakentava ja hyödyllinen puhe saa meidät voimaan paremmin. Sisäinen puhe toimii parhaiten, jos puhuu itselleen toisessa tai kolmannessa persoonassa. Myönteistä sisäistä puhetta voi harjoitella erilaisilla tekniikoilla.

(lähteet: Tiede-lehti, Mielenterveystalo.fi, Nyyti ry)

Harjoitus:

1. Valitse henkilö, joka on joskus kannustanut sinua.
2. Valitse asia, johon tällä hetkellä kaipaisit kannustusta.
3. Kirjoita itsellesi tsemppiviesti ikään kuin valitsemasi henkilö olisi kirjoittanut sen.
4. Aloita viesti ”Hei, [nimesi] ...”
5. Käytä viestissä sanoja ja lauseita, joita uskot, että sinua kannustanut henkilö käyttäisi.