**Tehtävä: Aktivoi oma muutosprosessi!**

**1. Ongelman erottuminen ja sen omistaminen**

Oletko jo tunnistanut oman ydinongelmasi? Oletko hyväksynyt sen olemassaolon? Pystytkö tarkastella sitä osana omaa käyttäytymistäsi?

Kuvaile oma ongelmasi lyhyesti:

**2. Ongelman jäsentyminen: miten se toimii?**

Mikä altistaa ongelmalle?

Mikä vähentää sen vaikutusta?

**3. Itsehavainnoinnin vahvistaminen**

Tunnistatko, milloin toiminta uhkaa lipua ei-toivottuun suuntaan? Mitkä ovat ensimmäiset merkit?

**4.  Omien tavoitteiden selkiyttäminen**

Mitä toivot itseltäsi ja omalta elämältä? Mitä kohti olet matkalla?

**5. Tilan tekeminen muutokselle: resurssit, esteiden raivaaminen**

Mitä sinun tulee tehdä, jotta muutos on mahdollinen? Mitä ajallisia, taloudellisia tai sosiaalisia resursseja tarvitset? Mitä esteitä on raivattava?

**6. Ongelmasta irtautuminen: luopuminen suojaavasta toimintatavasta, kivuliaan asetelman haastaminen**

Miten olet tähän mennessä toiminut ongelmasi kanssa? Mikä sinua on hämännyt pois vaikean asian ääreltä tai millä olet turruttanut olotilaasi?

Uskallatko kohdata ahdistuksen – miten voisit luopua suojaavasta toiminnasta?

**7. Uusi näkökulma itseen: muuttuva minäkuva**

Millainen uusi sinä voisi olla? Jos et olekaan sitä mitä olet kuvitellut, mitä olet?

**8. Uusien vaihtoehtojen etsintä käytännössä**

Jos et suojadu/turruta/hämää itseäsi, mitä uutta voisit tehdä konkreettisesti?

**9. Kokeilut, resurssien vahvistaminen, muuttuva suhde itseen ja toisiin**

Miten voisit kokeilla uutta rooliasi? Kuka voisi tukea sinua kohti haluamaasi?

**10. Uuden vakiinnuttaminen**

Miten saat muutoksesta pysyvää? Miten voit seurata itseäsi, että olet edelleen menossa oikeaan suuntaan?