

MIELENMAA | TYÖKIRJA

*Kesytä*  
epäonnistumisen  
pelkoasi

Urheilupsykologi, psykoterapeutti  
Jaana Blom

# *Mahtavaa,*

että olet tarttunut tilaisuuteen tarkastella epäonnistumisen pelkoasi. Kenties haluat oppia ymmärtämään sitä paremmin tai haluaisit kovasti vain saada pelon laantumaan. Ymmärrettävästikin.

**Tässä työkirjassa** ei paneuduta epäonnistumisen pelon taustalla mahdollisesti vaikuttaviin tekijöihin. Erilaisia syitä pelkoon ja sen voimakkuuteen voi olla niin monenlaisia, että niiden selvittäminen edellyttäisi henkilökohtaista työskentelyä.

Sen sijaan tämä työkirja tarjoaa sinulle mahdollisuuden hetkeksi pysähtyä pelkosi äärelle, tutustua siihen ja oppia siitä lisää. Tämä mahdollistaa lopulta kyllä myös pelon laantumista.

Tämä työkirja laittaa sinut nimensä mukaisesti töihin. Ajattelemaan, pohtimaan ja kirjoittamaan. Psykkistä muutosta on vaikeaa saavuttaa ilman sitoutumista tällaiseen työskentelyyn. Ainoastaan pitkäjänteisellä harjoittelulla voit saavuttaa edistystä lajitaidoissakin, ja sama pätee psyykkisiin taitoihin.

## **Kannustan myös jakamaan pohdintojasi jonkun läheisesi kanssa**

Joskus toisen ajatus tai kysymys voi olla varsin oivalluttava, ja ennen kaikkea lohduttava. Jos huomaat, että sinussa herää liian hankalilta tuntuja tunteita, muistoja ja ahdistusta, ethän jää yksin. Viimeistään silloin on hyvä jakaa kokemus toisen kanssa. Läheisen tai terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Ajanvaraamista esimerkiksi urheilupsykologille ei kannata liian pitkäksi aikaa jäädä harkitsemaan.



**Työniloa**  
Jaana | [info@mielenmaa.fi](mailto:info@mielenmaa.fi)

# *Opi ymmärtämään millainen olet epäonnistumisen hetkellä*

Jokaisella hetkellä meissä viriää erilaisia ajatuksia, tunteita ja kehollisia aistimuksia. Parhaimmillaan nämä ohjaavat meitä kohti toivottua toimintaamme.

Hankalissa hetkissä tilanne on mutkikkaampi. Mieleen voi tulvia kaikenlaista, mikä voi estää sinua kulkemasta kohti tavoitteitasi.

Tämän vuoksi on syytä pysähtyä tutkimaan, mitä sinussa herää epäonnistumisen hetkellä. Vähintäänkin epäonnistumiset harmittavat, mutta usein ne pitävät sisällään puhtaan harmituksen lisäksi paljon muutakin.



**Miten suhtaudut epäonnistumisiin?**

# Tehtävä

- Miten sinä suhtaudut epäonnistumisiin?
- Millaisia ajatuksia ja tunteita sinussa tyypillisesti herää?
- Miltä kehossasi tuntuu?
- Miten koet itsesi noissa hetkissä, entä ympärillä olevat muut ihmiset?
- Miten huomaat usein toimivasi?
- Jättäydytkö yksin vai hakeudutko toisen seuraan?
- Kerrotko tuntemuksiasi toisille?
- Vai salaatko tuntemuksesi yhtä lailla kuin epäonnistumisenkin?



**Ota oma aikasi  
tälle tehtäväkirjalle  
ja kirjoita ajatuksiasi  
rauhassa paperille.**

# Laajenna näkökulmaasi

**Tietoisku:** Usein suhtaudumme onnistumisiin ja epäonnistumisiin varsin kahtiajakoisesti: Joko onnistun tai epäonnistun. Ikään kuin olisi vain "olen hyvä" tai "olen huono" -vaihtoehdot. Nämä kaventavat ymmärrystämme ja värittävät kokemustamme usein varsin kielteiseksi. Pelottavaksikin.

**Tehtävä:** Tuo mieleesi jokin onnistuminen ja epäonnistuminen. Pohdi hetki molempia suorituksiasi ja löydä niistä kummastakin jotain onnistunutta ja epäonnistunutta.

**Täytä huomiosi oheiseen nelikenttään:**

<i>Onnistuminen</i>	<i>Epäonnistuminen</i>
Onnistuneet elementit	Epäonnistuneet elementit
Epäonnistuneet elementit	Onnistuneet elementit

**Bonus:** Pohdi vielä molempia tilanteita ja huomioi näiden taustalla olevia tekijöitä, joihin et olisi voinut vaikuttaa? Entä oliko jotain, mihin olisit voinut vaikuttaa?

# *Ymmärrä erilaisten tunteiden vaikutus itseesi*

Tunteilla on melkoisen suuri voima ja vaikutus meidän käsitykseen itsestämme ja toisistamme. Erilaisissa tunnetiloissa teemme varsin erilaisia päätelmiä esimerkiksi omasta pärjäämisestä tai toisten luotettavuudesta.

Erilaiset tunnetilat vaikuttavat jopa ympäristön havainnointiimme ja muistinkin toimintaan.

mitä jos

...



**mitä jos**



## *Aina vain epäonnistujako?*

Epäonnistumiset ja vastoinkäymiset harmittavat.

Toistuessaan ja kasautuessaan ne saattavat alkaa salakavalasti vaikuttamaan hyvinvointiisi ja suorituskyysi. Esimerkiksi lannistumisen ja turhautumisen tunteukset ovat tavallisia.

Kokemus itsestä voi värittyä vahvastikin "olen huono, ja epäonnistun kaikessa". Tällainen syvenevä kierre olisi hyvä katkaista ajoissa.





## *Tehtävä*

Miten toimit, jos kohtaat toistuvia epäonnistumisia?  
Huomioitko niiden vaikutusta mielialaasi tai suorituskykyysi?  
Jaatko kokemuksiasi toisten kanssa?

**Tunnistatko itsessäsi vahvaa ja jatkuvaa "epäonnistujan" kokemusta?**

- En vain pysty parempaan
- Olen häpäissyt itseni
- Kaikki vain nauraa mulle
- Parempi vain luovuttaa
- Olen niin huono
- Minusta puhutaan jotain pahaa

Jos tunnistat itselläsi tällaisia toistuvia "aina vain epäonnistuja" -kokemuksia, ethän jää niiden kanssa yksin.

Muistathan, että...

*Olet onnistumisen arvoinen*  
**ja arvokas, vaikka epäonnistuisit.**

# *Iso kiitos sinulle*

Työkirjan tilaamisesta ja rohkeudesta tarkastella epäonnistumisen pelkoasi.  
Toivottavasti tehtävät herättivät pohdintoja ja kenties oivalsitkin  
jotain uutta itsestäsi.

Ehkäpä epäonnistumisen pelkosi voisi vähän kerrassaan lähteä kesyyntymään.  
Joskus vaikeat tunteet ja kokemukset eivät hellitä yksin pohtimalla.  
Tämän vuoksi ethän koskaan epäröisi hakea itsellesi apua ja tukea  
esimerkiksi urheilupsykologilta.

Lähetäthän minulle myös palautetta tästä työkirjasta  
ja kokemuksistasi sen parissa.

**Kaikkea hyvää sinulle**

Jaana | [info@mielenmaa.fi](mailto:info@mielenmaa.fi)



 Välitän tietoa myös Instagramissa

 Löydät minut myös Facebookista

 Blogini löydät kotisivuiltani

*Psst... Uutiskirjeeni tilaajana saat ensikäden tietoa hyödyllisistä blogipostauksistani sekä ensikoiskirjailijan käänteistäni. Pysythän kuulolla.*