

Palautumistehtävä

Kuvittele kylpyamme, joka on täynnä vettä. Sitten kuvittele, miten veden pinta alkaa laskea, kun kylpyammeen pohjassa oleva tulppa avataan. Kun tulpan laittaa kiinni, veden pinta ei enää laske. Mutta tämä ei riitä ammeen täyttämiseen, vaan ammeeseen lasketaan lisää vettä hanasta, jos vedenpinnan tasoa haluaa nostaa.

Ihminen toimii hieman samalla tavalla kuin kylpyamme: vedenpinta kuvastaa voimavarojamme, tulpan avaaminen ja veden valuminen sitä, kun käytämme energiaa töihin, opiskeluun ja elämiseen. Tulpan kiinni laittaminen kuvastaa pysähtymistä. Monesti ajatellaan, että pysähtyminen on sama asia kuin palautuminen, mutta on hyvä huomata, että palautuminen on myös monia muita asioita.

1. Listaa kolme asiaa, jotka kuormittavat sinua tällä hetkellä.
2. Listaa näille kuormitustekijöille vastineet, jotka voisivat auttaa sinua palautumaan.
3. Mistä tunnistat kuormittumisen itsessäsi?
 - a. Millaista kuormittuneen mielen ajattelu on?
 - b. Tai miltä tuntuu olla kuormittunut?
 - c. Entä miten kuormittuneisuus näkyy käyttäytymisessäsi?
4. Mieti, miten muistaisit tai maltaisit irrottautua opiskelusta tai työn teosta päivittäin, jotta ammeesi vedenpinta ehtisi nousta seuraavalle päivälle?

