

**APUA
KEHOHÄPEÄÄN
6 VIIKOSSA
-TYÖKIRJA
VIIKKO 1**

BEAUTIFUL



02

TERVETULOA!

Lämpimästi tervetuloa Apua kehohäpeään 6 viikossa -työkirjan pariin! Olen valtavan ylpeä sinusta, että olet päättänyt pysähtyä tämän tärkeän aiheen äärelle ja tarttua rohkeasti ratkomaan kehohäpeän aiheuttamia ongelmia. Kehohäpeän juuret voivat olla kaukana lapsuudessa ja sen vuoksi myös häpeäkokemus voi olla hyvin kokonaisvaltainen olotila, mikä vaatii asian tarkastelua eri näkökulmista ja pienten askeleiden ottamista kohti terveempää kehosuhdetta. Työkirjan harjoitukset perustuvat kognitiivisen terapian lähestymistapaan, jossa tutkitaan ja muutetaan vinoutuneita ajatus-, tunne- ja toimintatapoja. Toivotan sinulle paljon tsemppiä työkirjan tehtävien pariin! Muistathan olla itsellesi matkan varrella armollinen!

Tea Veisin, Eija

TYÖKIRJA
PÄHKINÄNKUORESSAAN

Tämä työkirja on luotu tuomaan toivoa, ymmärrystä ja toimivia työkaluja kaikille kehohäpeän kanssa kamppaileville. Koska jokaisen tilanne ja kokemushistoria on erilainen, voi joillakin muutos viedä pidemmän aikaa, kuin toisilla. Mitä pidempään on kärsinyt kehohäpeästä, sitä pinttyneemmäksi tunnetavaksi se on yleensä muodostunut ja sitä enemmän muutoksen eteen tulee tehdä töitä. Työkirjan harjoitukset on kuitenkin luotu sellaisiksi, että ne sopivat kaikille - lähtökohdista riippumatta. Harjoitukset pyrkivät tarkastelemaan ja ratkomaan kehohäpeään liittyvää problematiikkaa monipuolisesti eri näkökulmista. Harjoitukset on kehitetty ja todettu toimiviksi kehohäpeästä kärsivien asiakkaitteni toimesta. Aktiivisesti harjoittelemalla ja tehtäviä tekemällä on mahdollista päästä irti kehohäpeän aiheuttamasta tunnevankilasta. Näitä samoja työkaluja käytetään myös kognitiivisessa yksilöterapiassa.

03

6 VIIKON OHJELMA

Työkirjan harjoitukset on laadittu tehtäväksi 6 viikon aikana, mutta voit tehdä harjoitukset myös omassa tahdissasi. Ohessa tulevien viikkojen tarkemmat teemat:

1. viikko: Kehohäpeään tutustuminen
2. viikko: Kehohäpeällinen mieli
3. viikko: Häpeän ymmärtäminen
4. viikko: Muutoksen herättäminen
5. viikko: Terveellisemmät toimintatavat
6. viikko: Minäpystyvyyden vahvistaminen

MITÄ TYÖKIRJA VAATII?

Työkirjan tehtävät tulevat vaatimaan sinulta aikaa itsesi tutkimiseen ja itsekuria itsenäiseen harjoitteluun. Suosittelen sinua varaamaan kalenteristasi sopivan ajankohdan, mielellään useana päivänä, tehtävien tekemistä varten ja kirjaamaan tehtävien vastaukset erilliseen vihkoon, jolloin voit palata niihin myöhemminkin. Mikään asia ei muutu, jos käyttäytyminen pysyy samanlaisena, joten muutos parempaan edellyttää myös rohkeutta kokeilla uusia, joskus epämiellyttäviäkin, toimintatapoja. Viikkojen aikana tutkimme sinun ajatteluun, ajatusansoihin sekä uskomuksiin liittyviä solmu-kohtia, joten tehtävät edellyttävät sinulta kykyä tarkastella omaa sisäistä puhetta. Työkirjan harjoitukset saattavat nostaa pintaan myös vaikeita tunteita, mikä on hyvin luonnollista, eikä sitä kannata säikähtää. Kun suhtaudut harjoitukseen avoimin mielin, uteliaalla asenteella, annat itsellesi parhaimmat mahdollisuudet onnistua.



04 YHTEENVETO

Tämän työkirjan aikana tulemme käsittelemään seuraavia teemoja:

1. KEHOHÄPEÄÄN TUTUSTUMINEN

- Kehohäpeän tutkiminen
- Kehohäpeän vaikutukset
- Eri kehonosien häpeä
- Vastuusi kehonosista

2. KEHOHÄPEÄLLINEN MIELI

- Kehoon liittyvät uskomuksesi
- Kehopäätelmät
- Kehohäpeän tarkoitus
- Kehohäpeän sanoma

3. HÄPEÄN YMMÄRTÄMINEN

- Kehohäpeän selviytymiskeinot
- Ketjuanalyysi kehoahäpeästä
- Vaihtoehtoinen toimintaketju
- Anteeksipyyntökirje kehollesi

4. MUUTOKSEN HERÄTTÄMINEN

- Omien arvojen kirkastaminen
- Motivaation herättelemine
- Tarvittavat taidot
- Harjoiteltavat taidot

5. TERVEELLISEMMÄT TOIMINTATAVAT

- Terveellisemmät selviytymiskeinot
- Muiden ajatusten arvailu
- Vaihtoehtoiset ajatukset
- Huomion siirtäminen
- Kehon ja itsensä hyväksyminen

6. MINÄPYSTYVYYDEN VAHVISTAMINEN

- Positiivisemmat uskomukset
- Itsevarmuuden lisääminen
- Myötätuntoinen sisäinen puhe
- Asteittainen altistaminen
- Kiitoskirje kehollesi

05

1. VIIKKO

Kehohäpeään tutustuminen

Ensimmäisen viikon aikana tutustumme tarkemmin sinun kehohäpeään. Pohdimme, minkälaiset tekijät ja ihmiset ovat vaikuttaneet sinun kehohäpeän syntymiseen. Missä tilanteissa ja keiden ihmisten läsnä ollessa kehohäpeä on voimakkaimmillaan? Käsitlemme myös kehohäpeän vaikutuksia elämääsi, ajatuksiisi, tunteisiin ja toimintaasi. Lisäksi arvioimme, kuinka paljon häpeät eri kehonosiaksi ja kuinka paljon olet itse vastuussa näiden osien epätäydellisyydestä. Tällä viikolla on erityisen paljon kysymyksiä, joten sitä ei kannata säikähtää. Tarkoitus on saada mielesi avautumaan itsesi reflektoinnille ja herättää uusia näkökulmia kehohäpeän tarkastelulle.

Arvioi nyt, kuinka paljon koet kehohäpeää tänään asteikolla 0-100:_____ Tämän työkirjan aikana pyrimme saamaan tätä lukemaa pienemmäksi. Arvioidaan tilanne uudestaan työkirjan lopuksi.

Tsemppiä sinulle viikkoon!

Terveisin, Eija



06

TEHTÄVÄ 1

Kehohäpeän tutkiminen

Kehohäpeän syntymiseen voi vaikuttaa moni asia. Seuraavassa harjoituksessa tutkimme kysymysten kautta sinun kehohäpeän syntymiseen vaikuttavia tekijöitä. Voit kirjoittaa vastaukset alle tai vihkoosi. Vastaa niin kuin sisimmässäsi tunnet. Kysymyksiin ei ole oikeita tai väärä vastauksia. Jos et heti tiedä, mitä vastata, siirry seuraavaan kysymykseen ja palaa lopuksi avoimeksi jääneiden kysymysten pariin.

1. Miksi koet kehostasi häpeää?

2. Milloin olet alkanut kokemaan kehohäpeää?

3. Mikä on silloin laukaissut kokemasi kehohäpeän? Onko kyseessä jokin erityinen tilanne tai esim. jonkun ihmisen kommentti?

4. Missä tilanteissa kehohäpeäsi nykyään aktivoituu?

5. Minkälainen tilanne silloin on ja keitä silloin on paikalla?

6. Miksi näiden ihmisten mielipide on sinulle tärkeä?

7. Mitä uskot näiden ihmisten ajattelevan kehostasi?

8. Kuinka varma voit olla, että he todella ajattelevat näin (asteikolla 1-10)? _____

07

TEHTÄVÄ 1

Kehohäpeän tutkiminen

9. Mitä itse ajattelet kehostasi?

10. Mikä tai kuka on vaikuttanut ajatuksiisi kehostasi? Millä tavoin?

11. Uskotko, että muut ajattelevat kehostasi samoin, kuin sinä?

12. Mitä sinä ajattelet henkilöstä, jolla on samanlainen keho kuin sinulla?

13. Mitä kehosi mielestäsi kertoo muille ihmisille sinusta ihmisestä?

14. Mitä kehosi mielestäsi kertoo muille ihmisille sinun persoonastasi?

15. Mitä kehosi mielestäsi kertoo muille ihmisille sinun elämäntilanteestasi?

16. Mitä kehosi mielestäsi kertoo muille ihmisille sinun vahvuustasi?

08

TEHTÄVÄ 1

Kehohäpeän tutkiminen

17. Mitä kehosi mielestäsi kertoo muille ihmisille sinun heikkouksistasi?

18. Paljastaako kehosi muille jotain sellaista, mitä et haluaisi muiden sinusta tietävän? Mitä se on?

19. Mitä sen sijaan haluaisit muiden ajattelevan sinusta? Miksi?

20. Minkälaisia tunteita kehohäpeä sinussa herättää?

21. Missä kohtaa kehoasi nämä tunteet tuntuvat?

22. Minkälainen kehosi tulisi olla, jotta et kokisi kehohäpeää?

23. Minkälaisissa tilanteissa et koe kehohäpeää?

24. Keiden/millaisten ihmisten parissa et koe kehohäpeää?

25. Miksi et koe kehohäpeää näiden ihmisten parissa?

09

TEHTÄVÄ 2

Kehohäpeän vaikutukset

Ihminen voi hävetä itseään -oli hän minkäkokoinen, -näköinen tai -mallinen tahansa. Jos toinen ihminen on mielestäsi todella kaunis, ei se tarkoita, että hän olisi itsevarma, onnellinen tai tyytyväinen itseensä. Uskomus siitä, että joku olisi onnellisempi tietynlaisena, ylläpitää illuusiota siitä, että myös sinun pitäisi olla toisenlainen täydellisen onnen saavuttaaksesi. Valitettavasti sosiaalinen media on lisännyt ihmisten ylikorostunutta tarvetta vertailla itseään muihin ihmisiin, mikä lisää tyytymättömyyttä ja vaikeuttaa oman kehon hyväksyntää. Myös moninaiset kuvanmuokkausmahdollisuudet lisäävät entisestään ulkonäköpaineita ja vääristävät sitä, minkälainen on normaali vartalo.

Seuraavassa harjoituksessa tutkimme kehohäpeän vaikutuksia elämääsi, ajatuksiisi, tunteisiin ja toimintaasi. Luvassa on liuta kysymyksiä, joiden tarkoitus on herätellä sinua tarkastelemaan kehohäpeäsi vaikutuksia eri näkökulmista.

Millä historian
aikakaudella
kehoasi oltaisiin
palvottu?

Mitä kehohäpeä
kertoo sinulle
nyky-yhteiskunnan
normeista?

Missä päin maailmaa
voisit olla nyt
varauksetta tyytyväinen
kehoosi?



10

KEHOHÄPEÄ ON... (täydennä lauseet alle tai viikkoosi)

1.vaikuttanut elämääni negatiivisesti (miten?)_____

2.vaikuttanut elämääni positiivisesti (miten?)_____

3.vaikuttanut työelämääni negatiivisesti (miten?)_____

4.vaikuttanut työelämääni positiivisesti (miten?)_____

5.vaikuttanut vapaa-aikaani negatiivisesti (miten?)_____

6.vaikuttanut vapaa-aikaani positiivisesti (miten?)_____

7.vaikuttanut ihmissuhteisiini negatiivisesti (miten?)_____

8.vaikuttanut ihmissuhteisiini positiivisesti (miten?)_____

KEHOHÄPEÄ ON...

9.vaikuttanut persoonaani (miten?)_____

10.vaikuttanut ajatuksiini (miten?)_____

11.vaikuttanut tunteisiini (miten?)_____

12.vaikuttanut toimintaani (miten?)_____

JOS EN KOKISI KEHOHÄPEÄÄ,...

13.olisin (mitä, minkälainen?)_____

14.ajattelisin (mitä, miten?)_____

15.tuntisin (mitä, miten?)_____

16.haluaisin (mitä?)_____

17.tekisin (mitä?)_____

11

TEHTÄVÄ 3

Eri kehonosien häpeä

Arvioi seuraavaksi, että kuinka paljon häpeät eri kehonosiasi asteikolla 1-10, jossa 10 on erittäin paljon ja 1 erittäin vähän.

Ylävartalo kokonaisuudessaan

Pää	-----
Hiukset	-----
Korvat	-----
Silmät	-----
Nenä	-----
Suu	-----
Iho	-----
Kaula	-----
Hartiat	-----

Keskivartalo kokonaisuudessaan

Rinnat	-----
Selkä	-----
Vatsa	-----
Takamus	-----
Käsivarret	-----
Ranteet	-----
Sormet/kynnet	-----

Alavartalo kokonaisuudessaan

Reidet	-----
Polvet	-----
Sääret	-----
Nilkat	-----
Jalkapohjat	-----
Varpaat/kynnet	-----

12

TEHTÄVÄ 4

Vastuusi kehonosista

Arvioi seuraavaksi, että kuinka paljon sinä itse olet vastuussa kehonosiesi muodosta, koosta, poikkeavuudesta tai epätäydellisyydestä asteikolla 1-10, vai onko kyseessä esimerkiksi synnynnäinen ominaisuus tai tapaturma, johon et voi/ole voinut vaikuttaa? (1=erittäin vähän, 10=erittäin paljon)

Ylävartalo kokonaisuudessaan

Pää	-----
Hiukset	-----
Korvat	-----
Silmät	-----
Nenä	-----
Suu	-----
Iho	-----
Kaula	-----
Hartiat	-----

Keskivartalo kokonaisuudessaan

Rinnat	-----
Selkä	-----
Vatsa	-----
Takamus	-----
Käsivarret	-----
Ranteet	-----
Sormet/kynnet	-----

Alavartalo kokonaisuudessaan

Reidet	-----
Polvet	-----
Sääret	-----
Nilkat	-----
Jalkapohjat	-----
Varpaat/kynnet	-----

13

LOPUKSI

Ensimmäisen viikon harjoitukset on nyt suoritettu. Kiitä siitä itseäsi! Kysymyksiä oli tällä viikolla erityisen paljon, mutta toivottavasti ne saivat sinut pohtimaan kehohäpeääsi monelta erikantilta.

- Minkälaisia ajatuksia ja tunteita harjoitukset sinussa herättivät?
- Mikä harjoituksissa oli helppoa tai vaikeaa?
- Mikä oli viikon suurin oivallus, jonka itsestäsi teit?
- Mistä voisit itseäsi tämän viikon osalta kehua?

Seuraavan jakson teemana on
"Kehohäpeällinen mieli".

Jos sinulle tulee harjoituksista jotain lisäky-
syttävää, niin olethan minuun yhteydessä:
erja@terapiaamielelle.fi.
Autan sinua mielelläni!

*“Mitä kehosi on tällä viikolla
kokenut? Mitä se on eteesi
tehnyt? Mitä sinä olet
tehnyt sen eteen?”*

**APUA
KEHOHÄPEÄÄN
6 VIIKOSSA
-TYÖKIRJA
VIIKKO 2**

BEAUTIFUL



02

2. VIIKKO

Kehohäpeällinen mieli

Olet nyt pohtinut kehohäpeäsi vaikuttavia tekijöitä, kehohäpeäsi vaikutuksia omaan itseesi ja elämääsi sekä arvioinut eri kehonosiisi kohdistuvaa häpeää.

Tällä viikolla tutustumme kehohäpeälliseen mieleen lisää ja luomme ymmärrystä sille, minkälaiset ajatusansat ja uskomukset vaikuttavat kehohäpeäsi taustalla. Joskus meidän vinoutuneet uskomuksemme tuottavat suurimman kivun mielessämme. Koska ajatukset vaikuttavat tunteisiin ja tunteet toimintaan, on tärkeää ymmärtää kehohäpeään liittyviä ajatuksia. Vain sitä kautta voimme muuttaa myös tunteitamme ja toimintaamme.

Tällä viikolla tarkastelemme myös sitä, mitä asioita ja ominaisuuksia kehon perusteella voidaan mielestäsi päätellä. Lopuksi pohdimme, mikä hyvä tarkoitus ja sanoma kehohäpeällä voisi sinulle olla.

Tsemppiä sinulle viikkoon!

Terveisin, Eija



“Mitä jos suurin haasteesi ei olekaan kehosi, vaan mielesi?”

03

TEHTÄVÄ 1

Kehoon liittyvät uskomukset

Täydennä seuraavaksi kehoon ja kehohäpeään liittyvät lauseet sen mukaan, mitä ajattelet. Huomioithan, ettei näihin ole oikeita tai väärä vastauksia, joten vastaa kuten sisimmässäsi tänään koet ja ajattelet. Voit kirjata vastaukset alle tai vihkoosi.

- 1.Ihmisen keho määrittää _____
- 2.Ihmisen keho ei määritä _____
- 3.Minun kehoni on _____
- 4.Muiden keho on _____
- 5.Haluaisin, että kehoni olisi _____
- 6.Jos kehoni _____, olisin _____
- 7.Jos kehoni _____, voisin _____
- 8.Koska kehoni on _____, en ole _____
- 9.Koska kehoni on _____, en voi _____
- 10.Suhtaudun kehooni _____
- 11.Muut suhtautuvat kehoonsa _____
- 12.Kun häpeän kehoani, joudun _____
- 13.Kun häpeän kehoani, menetän _____
- 14.Kun häpeän kehoani, saan _____
- 15.Kehohäpeä tekee minusta _____

04

TEHTÄVÄ 2

Kehopäätelmät

Meille on saattanut muodostua hyvin mustavalkoinen tapa tulkita ihmisten kehoja. Mieli on rakennettu tekemään nopeita tulkintoja, jotta pystyisimme toimimaan tarvittaessa nopeasti, mutta kaikissa tilanteissa se ei ole tarpeen, jolloin myöskään nopeita tulkintoja ei tarvita. Rastita alla olevista vaihtoehtoisista ne asiat, joita voimme mielestäsi kehon ulkonäön, koon ja muodon perusteella päätellä, vaikka emme tuntisi henkilöä tarkemmin.

- ☐ Hän on älykäs.
- ☐ Hän on nopea.
- ☐ Hän on ammattitaitoinen.
- ☐ Hän on kiltti.
- ☐ Hän on vahva.
- ☐ Hän on itsevarma.
- ☐ Hän on rohkea.
- ☐ Hän on taitava.
- ☐ Hän on tarkka.
- ☐ Hän on varakas.
- ☐ Hän on kunnianhimoinen.
- ☐ Hän on tunnollinen.
- ☐ Hän on menestynyt.
- ☐ Hän on onnellinen.
- ☐ Hän on terve.
- ☐ Hän on empaattinen.
- ☐ Hän on rakastettu.
- ☐ Hän on rehellinen.
- ☐ Hän on ystävällinen.
- ☐ Hän on reilu.
- ☐ Hän on laiska.
- ☐ Hän on kurinalainen.
- ☐ Hän on katkera.
- ☐ Hän on sisukas.
- ☐ Hän on luotettava.

“Mitä
ominaisuuksia
sinä toivoisit
kehosi
ilmentävän?
Voitko ilmentää
niitä muuten,
kuin kehollasi?”



05

TEHTÄVÄ 3

Kehohäpeän tarkoitus

Tunteillamme on yleensä hyvä tarkoitus. Ne haluavat kertoa meille jotain tärkeää maailmastamme, itsestämme tai muista ihmisistä. Tunteiden tarkoitus on suunnata toimintaamme oikeaan suuntaan ja auttaa meitä tekemään hyviä valintoja. Joskus kuitenkin tulkitsemme asioita virheellisesti, minkä vuoksi tunteet voivat antaa meille myös väärää signaaleja. Kirjoita vihkoosi vastaukset alla oleviin kysymyksiin.

Mitä sinun kehohäpeäsi voisi haluta kertoa sinulle...

- elämäntilanteestasi?
- arvoistasi?
- kehostasi?
- persoonastasi?
- peloistasi?
- tarpeistasi?
- toiveistasi?
- voimavaroistasi?
- tulevaisuudestasi?
- nykyhetkestä?
- muista ihmisistä ympärilläsi?
- maailmasta ympärilläsi?

“Mitä lohdullista vastaisit takaisin kehohäpeällesi?”



06

TEHTÄVÄ 4

Kehohäpeän sanoma

Häpeän tunne saattaa pohjimmiltaan syntyä syystä ja halusta suojella sinua. Pohdi täyttämällä seuraavat lauseet, että mitä sinun kehohäpeäsi saattaisi haluta viestittää sinulle tilanteissa, joissa kehohäpeä nousee pintaan.

1. Minä (kehohäpeä) nousen esiin tilanteissa, joissa _____ (tapahtuu mitä).
2. Silloin minä haluan sinua varoittaa _____ (mistä).
3. Silloin minä pelkään, että sinä _____ (mitä).
4. Silloin minä yritän suojella sinua _____ (miltä).
5. Silloin minä yritän suojella sinua _____ (minkälaisilta) tunteilta.
6. Silloin minä yritän saada sinut toimimaan _____ (miten),
koska muuten sinä joudut _____ (mitä).
7. Joskus saatan olla väärässä, jolloin minä _____ (teen mitä).
8. Tämä voi johtaa siihen, että sinä _____ (teet mitä).
9. Minun hyvä tarkoitukseni on sinua _____ (tehdä mitä).
10. Vaikka minulla on hyvä tarkoitus, saatan usein vain _____ (tehdä mitä).
11. Minä olen hyödyllinen _____ (minkälaisissa) tilanteissa.
12. Minä olen hyödytön _____ (minkälaisissa) tilanteissa.

07

LOPUKSI

Toisen viikon harjoitukset on nyt suoritettu.
Kiitä siitä itseäsi!

- Minkälaisia ajatuksia ja tunteita harjoitukset sinussa herättivät?
- Mikä harjoituksissa oli helppoa tai vaikeaa?
- Mikä oli viikon suurin oivallus, jonka itsestäsi teit?
- Mistä voisit itseäsi tämän viikon osalta kehua?

Seuraavan jakson teemana on
"Häpeän ymmärtäminen".

Jos sinulle tulee harjoituksista jotain lisäky-
syttävää, niin olethan minuun yhteydessä:
erja@terapiaamielelle.fi.
Autan sinua mielelläni!

“Mitä ystävällistä olet kehollesi
tällä viikolla sanonut?”

**APUA
KEHOHÄPEÄÄN
6 VIIKOSSA
-TYÖKIRJA
VIIKKO 3**

BEAUTIFUL



02

3. VIIKKO

Häpeän ymmärtäminen

Olet nyt tutkinut kehohäpeäsi vaikuttavia uskomuksia ja pohtinut, mitä ihmisen kehon perusteella voidaan päätellä. Olet myös tarkastellut kehohäpeän mahdollista hyvää tarkoitusta ja tärkeää sanomaa.

Tällä viikolla tutustumme kehohäpeään lisää ja luomme ymmärrystä sille, miten olet tähän mennessä pyrkinyt selviämään kehohäpeästä. Analysoimme myös tarkemmin tyypillistä kehohäpeää laukaisevaa tapahtumaketjua ja pohdimme mitkä voisivat olla niissä tilanteissa terveellisempiä ajatus- ja toimintatapoja. Viikon lopuksi kirjoitamme kehollesi anteeksipyyntökirjeen, joka voi herättää voimakkaitakin tunteita. Sitä ei kannata säikähtää.

“Mitä jos kehosi onkin vain kulkuneuvosi siirtyäksesi paikasta toiseen?”

Tsemppiä sinulle viikkoon!

Terveisin, Eija



03 TEHTÄVÄ 1

Kehohäpeän selviytymiskeinot

Kehohäpeä voi herättää hyvin kivuliaita tunteita ja keho-tuntemuksia. Tämän vuoksi on varsin luonnollista, että ihminen pyrkii ensisijassa välttämään näitä tunteita ja tuntemuksia erilaisten keinojen avulla.

Analysoi nyt, mitä alla olevia (vahingollisia) keinoja sinä olet käyttänyt selvittääksesi kehohäpeästäsi. Vaikka nämä tuovat hetkellisen helpotuksen olotilaan, on niillä yleensä ikävät seuraamukset pitkällä tähtäimellä. Pohdi ja kirjaa vihkoosi, että minkälaisia mahdollisia negatiivisia jälkiseurauksia on sinun vahingollisilla selviytymiskeinoilla.

SELVIYTYMISKEINOJA

- ☐ Ylisuorittaminen töissä/kotona/koulussa
- ☐ Päihteiden holtiton käyttö
- ☐ Oman kehon pilkkaaminen -myös julkisesti
- ☐ Pakonomainen laihduttaminen
- ☐ Täydellisyyden tavoittelu
- ☐ Pakonomainen kuntoileminen
- ☐ Viiltely/muu kehonosan vahingoittaminen
- ☐ Sosiaalisten tilanteiden/ muiden ihmisten välttely
- ☐ Itsenä jatkuva kritisoiminen -myös julkisesti
- ☐ Uhkapelaaminen
- ☐ Pakonomainen shoppailu
- ☐ Ivallinen huumori omaa kehoa kohtaan
- ☐ Ahmiminen/tunnesyöminen
- ☐ Itsensä rankaiseminen eri keinoin ja säännöin
- ☐ Pakonomainen kontrollointi/ennakointi
- ☐ Muiden tuomitseminen/haukkuminen
- ☐ Pukeutuminen peittäviin vaatteisiin
- ☐ Uppoutuminen (esim. SoMeen/Netflixiin)
- ☐ Pakonomainen siivoaminen
- ☐ Ylikiltteys tai ylipalveleminen
- ☐ Jokin muu keino, mikä?

04

TEHTÄVÄ 2

Ketjuanalyysi kehohäpeästä

Seuraavassa harjoituksessa tarkastelemme tarkemmin kehohäpeän laukaisevia tyypillisiä tilanteita ja seurauksia. Minkälaisen ketjun tunteita, ajatuksia ja toimintoja kehohäpeä sinussa synnyttää?

Muistele tyypillistä kehohäpeän laukaisemaa tilannetta ja kirjaa, minkälaisesta tilanteesta oli kyse ja miten tilanne eteni tunteiden ja ajatusten näkökulmasta. Listaa myös itsellesi, että minkälaiset tekijät yleensä altistavat sinut ja laukaisevat sinulla kehohäpeän. Mitkä tunteet ja ajatukset ovat silloin läsnä? Miten perustelet ja arvioit mahdollisia negatiivisia seuraamuksia? Minkälaiset ajatukset, tunteet ja toiminnot seuraavat kehohäpeää?

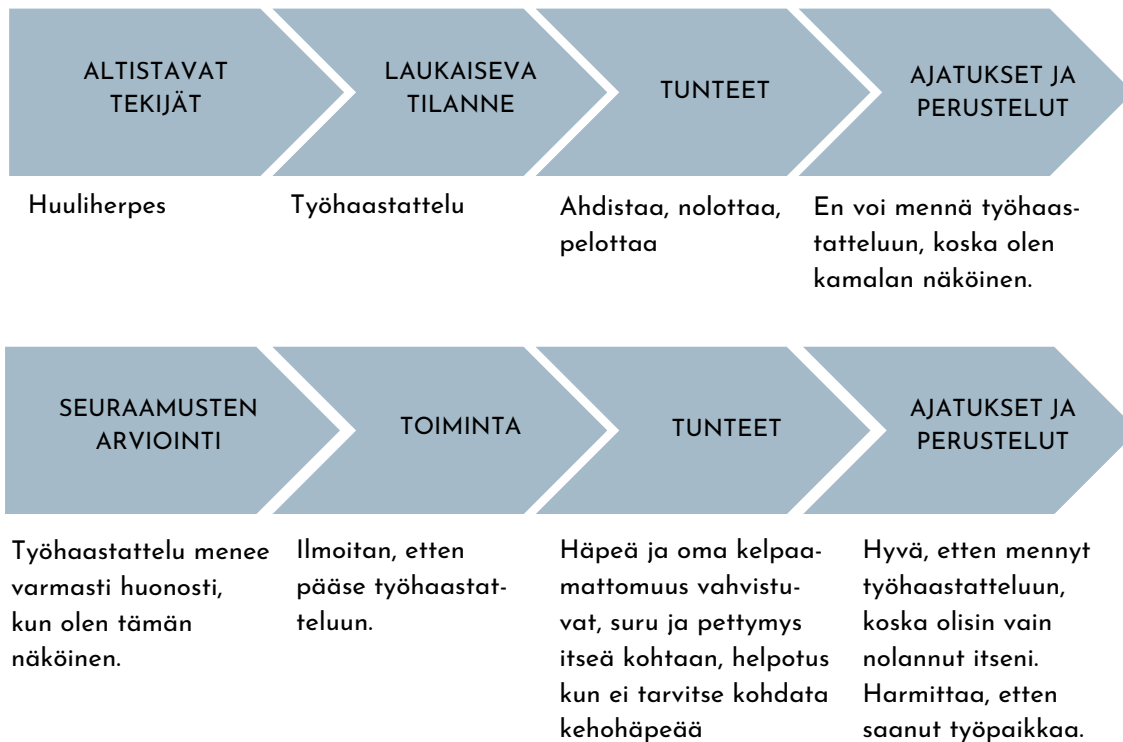
ESIMERKKI 1



05

Ketjuanalyysi kehohäpeästä

ESIMERKKI 2



ESIMERKKI 3



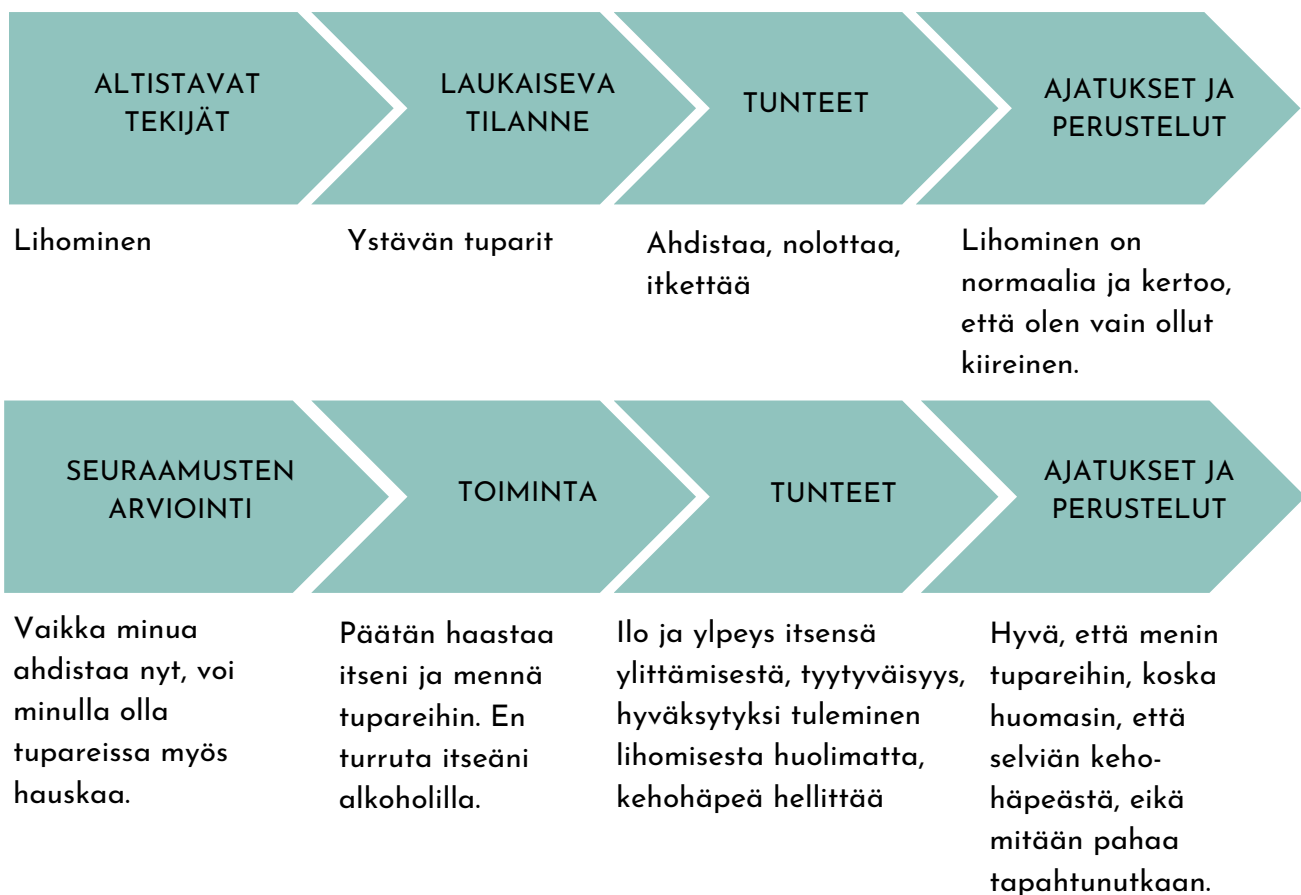
06

TEHTÄVÄ 3

Vaihtoehtoinen toimintaketju

Täytä nyt ketjuanalyysi vaihtoehtoisella tavalla toimia aikaisemmin mainitsemassasi tilanteessa. Mitä jos et antaisikaan kehohäpeäsi estää sinua elämästä haluamaasi elämää? Minkälaiset ajatukset ja perustelut voisivat auttaa sinua selättämään kehohäpeäsi tässä tilanteessa? Miten voisit arvioida seuraamuksia positiivisesta näkökulmasta käsin? Minkälaisia tunteita ja jatkoajatuksia erilainen tapa toimia tilanteessa voisi sinussa synnyttää? Miten se vaikuttaisi kehohäpeääsi tai uskomuksiisi itsestäsi ja muista? Vahvistaisiko vai helpottaisiko se kehohäpeääsi?

ESIMERKKI 1



07

ESIMERKKI 2



ESIMERKKI 3



08

TEHTÄVÄ 4

Pyydä anteeksi

Viikon viimeinen tehtävä on kirjoittaa kehollesi anteeksipyyntökirje. Voit kirjoittaa kirjeen seuraavia tukikysymyksiä apuna käyttäen:

- Mistä kaikesta haluaisit pyytää keholtasi anteeksi, jos kehosi olisi konkreettinen henkilö?
- Miten olet kehoasi epäreilusti kohdellut tai käsitellyt?
- Missä vaiheessa kaikki on alkanut ja miksi?
- Mitä ikävää olet sille (vuosien mittaan) sanonut?
- Miten olet sitä loukannut tai haukkunut?
- Minkälaisissa tilanteissa olet kehoasi erityisesti kiusannut?
- Mistä olet tämän kiusaamisen mallin oppinut?
- Minkälaisia tunteita tämä kiusaaminen on sinussa herättänyt?
- Entä miten olet huomannut kiusaamisen vaikuttavan kehoosi/kehohäpeääsi?
- Mitä olet yrittänyt kiusaamisellasi saavuttaa?
- Mistä muusta haluaisit pyytää keholtasi anteeksi?
- Mitä voisit sille jatkossa luvata?
- Mitä haluaisit sille lopuksi toivottaa?

Tässä harjoituksessa ei arvioida sinun kirjoitustaitoasi, joten voit huoletta kirjoittaa ajatuksiasi suodattamatta. Voit myös kirjoittaa kirjeen ranskalaisilla viivoilla tai nauhoittaa kirjeen puhelimeesi, jos se tuntuu sinusta helpommalta.

09

*Kaikkiin
ajatuksiin ei
tarvitse aina
reagoida.
Ne ovat vain
ajatuksia, jotka
tulevat ja
menevät.*

LOPUKSI

Kolmannen viikon harjoitukset on nyt suoritettu. Kiitä siitä itseäsi!

- Minkälaisia ajatuksia ja tunteita harjoitukset sinussa herättivät?
- Mikä harjoituksissa oli helppoa tai vaikeaa?
- Mikä oli viikon suurin oivallus, jonka itsestäsi teit?
- Mistä voisit itseäsi tämän viikon osalta kehua?

Seuraavan jakson teemana on
"Muutoksen herättäminen".

Jos sinulle tulee harjoituksista jotain lisäkysyttävää, niin olethan minuun yhteydessä:
erja@terapiaamielelle.fi.
Olen sinun tukenasi!

**APUA
KEHOHÄPEÄÄN
6 VIIKOSSA
-TYÖKIRJA
VIIKKO 4**

BEAUTIFUL



4. VIIKKO

Muutoksen herättäminen

Olet nyt tutustunut tarkemmin kehohäpeäsi vahingollisiin selviytymiskeinoihin ja pohtinut, minkälaisella toimintaketjulla kehohäpeäsi yleensä etenee sekä minkälainen voisi olla tilanteessa terveellisempi toimintaketju.

Tällä viikolla herättelemme motivaatiosi kohti muutosta ja tarkastelemme, minkälaista elämää haluaisit tulevaisuudessa elää ilman kehohäpeää tai sen kanssa. Tutkimme myös arvojasi ja arvioimme, kuinka hyvin elät niiden mukaista elämää.

Hyväksymis- ja omistautumissuuntautuneessa terapiassa uskotaan, että ihmisen onni syntyy siitä, että hän pystyy elämään omien arvojen suuntaisesti. Arvoristiriidat työssä, vapaa-ajalla ja ihmissuhteissa aiheuttavat tyytymättömyyttä ja konflikteja, jotka alkavat helposti varjostaa arjen onnea. Kehohäpeä usein estää meitä elämästä arvojemme mukaista elämää, mikä lisää entisestään tyytymättömyyttä ja häpeää omaa elämää kohtaan.

Tsemppiä sinulle viikkoon!

Terveisin, Eija

*“Olet
muutakin
kuin kehosi.
Kuka olet
ilman
kehoasi?”*



03

TEHTÄVÄ 1

Omien arvojen kirkastaminen

Ahdistusta ja turhautumista lisää, jos kehohäpeä estää meitä elämästä arvojemme mukaista elämää. Joskus saatamme ajautua arvoistamme niin kauas, ettemme enää tunnista, mitä ne meille ovat eli mikä on meille elämässä tärkeää. Tällöin voi tuntua, että elämä on vain merkityksetöntä ajelehtimista, eikä sitä tiedä minne on menossa.

Tarkastellaan seuraavaksi sinun arvojasi hyödyntämällä Arto Pietikäisen laatimaa Arvokompassia. Voit ladata sen painamalla **TÄSTÄ**.

Kun olet täyttänyt arvokompassin, voit miettiä seuraavia kysymyksiä:

- Mitkä arvot ovat sinulle tärkeimpiä?
- Miten nämä arvot näkyvät konkreettisesti arjessasi?
- Miten hyvin elät tällä hetkellä näiden arvojen mukaan?
- Miten kehohäpeäsi on vaikuttanut arvoihisi?
- Miten haluaisit sen jatkossa vaikuttavan arvoihisi ja elämääsi?
- Jotta voisit jatkossa elää enemmän arvojesi mukaisesti, mitä tämä edellyttäisi sinulta?
- Mitä se edellyttäisi ajatuksiltasi, toiminnaltasi, keholtasi ja kehohäpeältäsi?

04

TEHTÄVÄ 2

Motivaation herätteleminen

Muutoksen kynnyksellä on tärkeää pohtia, että miksi muutosta edes haluaa tavoitella. Jos oma motivaatio muutokselle ei ole selvillä, voi olla hyvin vaikea ylläpitää motivaatiota arjessa ja muutosta hidastavien vastoinkäymisten eteen tullessa.

Miksi sinä haluat päästä eroon kehohäpeästä? Tarkastele ja listaa viikkoosi oheisen jaottelun mukaisesti kehohäpeään liittyviä hyötyjä ja haittoja, jotka ovat sinulle merkityksellisiä. Minkälaisia tekijöitä löydät?

Voit motivaation laskiessa aina muistuttaa itseäsi muutokseen liittyvistä hyödyistä ja ennallaan pysymisen haitoista.

MUUTOKSEEN
LIITTYVÄT
HYÖDYT

MUUTOKSEEN
LIITTYVÄT
HAITAT

ENNALLAAN
PYSYMISEN
HYÖDYT

ENNALLAAN
PYSYMISEN
HAITAT



05

TEHTÄVÄ 3

Tarvittavat taidot

Kehohäpeästä eroon pääsemiseksi tarvitaan erilaisia taitoja ja ominaisuuksia, joita on mahdollista myös treenata. Pohdi nyt, minkälaisia nämä taidot voivat kohdallasi olla.

Ohessa muutamia esimerkkejä:

- ☐ Kykyä reflektoida itseään
- ☐ Kykyä ymmärtää omia vahingollisia ajatus-, tunne- ja toimintaketjuja
- ☐ Kykyä ymmärtää oman kehohäpeän syntysyyt
- ☐ Kykyä ymmärtää kehohäpeän hyvä tarkoitus
- ☐ Kykyä sivuuttaa kehohäpeän luoma uhkakuva/sanoma
- ☐ Kykyä nähdä kehohäpeän negatiiviset vaikutukset
- ☐ Kykyä antaa itselleen ja omalle keholleen anteeksi
- ☐ Kykyä suhtautua itseensä myötätuntoisesti
- ☐ Taitoa sietää ikävää häpeän tunnetta
- ☐ Taitoa toimia ikävästä tunteesta huolimatta
- ☐ Taitoa nähdä, miksi kannattaa toimia häpeästä huolimatta
- ☐ Taitoa ymmärtää, mitä kehosta voidaan päätellä
- ☐ Taitoa puhua itselleen kannustavasti kehohäpeän iskiessä
- ☐ Taitoa keskittyä omiin hyviin puoliin kehohäpeän iskiessä
- ☐ Taitoa puhua itselleen rauhoittavasti kehohäpeän iskiessä
- ☐ Taitoa vaihtaa näkökulmaa tilanteita arvioidessa
- ☐ Taitoa suunnata huomio omista ajatuksista ja tunteista muihin ympäristön tapahtumiin ja ihmisiin
- ☐ Taitoa pysäyttää negatiivinen ajatus- ja toimintakehä
- ☐ Motivaatiota tavoitella uudenlaista kehosuhdetta
- ☐ Rohkeutta mennä omalle epämukavuusalueelle
- ☐ Päätäväisyyttä haastaa itseään toimimaan uudella tavalla
- ☐ Periksiantamattomuutta harjoitella ja yrittää uudestaan vastoinkäymisistä huolimatta
- ☐ Toivoa ja uskoa paremmasta huomisesta
- ☐ Mitä muuta?



06

TEHTÄVÄ 4

Harjoiteltavat taidot

Voit nyt arvioida omia taitojasi ja miettiä, mitä taitoja sinun tulee erityisesti harjoitella, jotta voit helpottaa kokemaasi keuhohäpeää.

Taidot, joita minulla jo on:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Taidot, joita minun tulee harjoitella:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Tämän työkirjan aikana tulemme harjoittelemaan monia edeltävän sivun taitoja.



07

LOPUKSI

Neljännän viikon harjoitukset on nyt suoritettu. Kiitä siitä itseäsi!

- Minkälaisia ajatuksia ja tunteita harjoitukset sinussa herättivät?
- Mikä harjoituksissa oli helppoa tai vaikeaa?
- Mikä oli viikon suurin oivallus, jonka itsestäsi teit?
- Mistä voisit itseäsi tämän viikon osalta kehua?

Seuraavan jakson teemana on
**"Terveellisemmät
toimintatavat".**

Jos sinulle tulee harjoituksista
jotain lisääkysyttävää,
niin olethan minuun yhteydessä:
erja@terapiaamielelle.fi.
Autan sinua mielelläni!

**APUA
KEHOHÄPEÄÄN
6 VIIKOSSA
-TYÖKIRJA
VIIKKO 5**

BEAUTIFUL



02

5. VIIKKO

Terveellisemmät toimintatavat

Viime viikolla tarkastelimme, että minkälaiset elämänarvot ohjaavat toimintaasi ja mitkä tekijät vaikuttavat motivaatiosi rakentumiseen. Pohdimme myös, minkälaisia taitoja tarvitaan kehohäpeästä irrottautumiseen ja minkälaisia taitoja sinun kannattaa harjoitella, jotta kehohäpeäsi helpottaisi.

Tällä viikolla käsittelemme ja harjoittelemme terveellisempiä toimintatapoja, jotka auttavat sinua selviämään kehohäpeän kokemuksesta paremmin. Näihin toimintatapoihin lukeutuvat mm. muiden ihmisten ajatusten arvailusta luopuminen ja vaihtoehtoisten ajatusten luominen tilalle. Viikon lopuksi harjoittelemme myös huomion siirtämistä toisaalle kehohäpeää aiheuttavassa tilanteessa.

Vaikka olet tottunut tähän mennessä toimimaan tietyllä tavalla kehohäpeän noustessa pintaan, ei se tarkoita, ettetkö voisi oppia uudenlaista toimintatapaa.

“Menneisyytesi ei määritä
tulevaisuuttasi.”

Tsemppiä sinulle viikkoon!

Terveisin, Eija



03 TEHTÄVÄ 1

Terveellisemmät selviytymiskeinot

Aikaisemmin tutustuimme selviytymiskeinoihin, jotka voivat tuoda kehohäpeään hetken helpotuksen, mutta joilla on pitkällä tähtäimellä vahingollisia seuraamuksia. Valitse nyt, mitä alla olevia terveellisempiä keinoja ja taitoja sinä voisit harjoitella ja käyttää selvitäksesi kehohäpeästäsi paremmin. Sinun ei tarvitse olla tietynlainen, -kokoinen tai -mallinen, jotta voisit alkaa toiminaan itsellesi myönteisellä tavalla.

TERVEELLISEMMÄT SELVIYTYMISKEINOT

- ☐ Itsensä helliminen eri keinoin
- ☐ Myötätuntoisuuden harjoittaminen
- ☐ Oman kehon/itsensä systemaattinen kehuminen
- ☐ Hyvän musiikin kuunteleminen
- ☐ Vaikeiden tunteiden hyväksyminen ja siedättäminen
- ☐ Armollinen suhtautuminen omiin epäonnistumisiin
- ☐ Lempeä liikunta ja riittävä lepo
- ☐ Itsensä halaaminen ja silittely
- ☐ Kehohäpeää aiheuttaviin tilanteisiin meneminen (itsevarmuuden lisääminen)
- ☐ Keskittyminen omiin onnistumisiin
- ☐ Muihin vertailemisen vähentäminen
- ☐ Tanssiminen ja laulaminen
- ☐ Itsensä palkitseminen eri tavoilla
- ☐ Negatiivisten ajatuskehien tunnistaminen ja muuttaminen
- ☐ Keskittyminen kehon sijaan oman persoonan vahvuuksiin
- ☐ Rakkaudenosoitukset itselle eri tavoilla
- ☐ Itsensä lohduttaminen vaikealla hetkellä
- ☐ Keskittyminen tyytyväisyyttä herättäviin kehonosiin
- ☐ Itsensä ylittämisen harjoittelu
- ☐ Arvojen mukaisen elämän elämiseen keskittyminen
- ☐ Omista rajoista kiinni pitäminen
- ☐ Itsevarman kehoasennon harjoittelu
- ☐ Jokin muu keino, mikä?

04

TEHTÄVÄ 2

Muiden ajatusten arvailu

Yksin umpiossa eläessä ihminen harvoin kokee häpeää. Häpeä syntyykin yleensä suhteessa muihin ihmisiin, jolloin vertaamme itseämme muihin ja pohdimme “mitä negatiivista muut minusta nyt ajattelevat, minkälaisen negatiivisen kuvan annan muille itsestäni ja miten negatiivisesti muut minua jatkossa kohtelevat”. Taustalla vaikuttaa usein myös hylkäämisenpelko, sillä ihmisellä on luontainen tarve kuulua joukkoon. Saatamme jopa “tietää”, mitä muut meistä ajattelevat, mikä yleensä pahentaa häpeäkokemusta. Listaa alle nyt tällaisia ajatuksia, joita uskot muiden ajattelevan sinun kehostasi ja arvioi lopuksi lause kerrallaan, kuinka varma voit olla, että muut näin ajattelevat asteikolla 1-10. Merkitse tämä arvo laatikkoon.

- ☐ Muut ajattelevat kehostani, että_____
- ☐ Muiden mielestä kehoni on_____
- ☐ Muiden mielestä heidän keho on_____
- ☐ Koska kehoni on tällainen, olen muiden silmissä_____
- ☐ Koska kehoni on tällainen, muut ajattelevat minusta_____
- ☐ Koska kehoni on tällainen, muut ajattelevat, että olen_____
- ☐ Koska kehoni on tällainen, muut ajattelevat, että elämäni on_____
- ☐ Koska kehoni on tällainen, muut ajattelevat, että he ovat_____
- ☐ Koska kehoni on tällainen, muut ajattelevat, että heidän elämänsä on_____
- ☐ Jos kehoni olisi erilainen, muut ajattelisivat minusta_____
- ☐ Jos kehoni olisi erilainen, muut ajattelisivat, että minä olen_____
- ☐ Jos kehoni olisi erilainen, muut ajattelisivat, että elämäni on_____

05

TEHTÄVÄ 3

Vaihtoehtoiset ajatukset

Täytä nyt alla olevat lauseet uudestaan, mutta ota näkökulmaksi positiivinen, myötätuntoinen, armollinen ja hyväksyvä asenne. Mitä muut voisivat sinusta ja kehostasi silloin ajatella? Joskus oma itsekriittisyytemme vääristää niitä kuviteltuja ajatuksia, joita uskomme muiden meistä ajattelevan.

- 1.Jos muut tietäisivät, mitä olen kokenut, he ajattelisivat kehostani, että_____
- 2.Jos muut tietäisivät, mitä olen kokenut, he ajattelisivat minusta, että_____
- 3.Muiden mielestä kehoni on_____
- 4.Vaikka kehoni on tällainen, olen muiden silmissä_____
- 5.Vaikka kehoni on tällainen, muut ajattelevat minusta_____
- 6.Vaikka kehoni on tällainen, muut ajattelevat, että olen_____
- 7.Vaikka kehoni on tällainen, muut ajattelevat, että persoonani on_____
- 8.Vaikka kehoni on tällainen, muut ajattelevat, että elämäni on_____
- 9.Vaikka kehoni on tällainen, muut arvostavat minun_____
- 10.Vaikka kehoni on tällainen, muut näkevät, että olen saavuttanut_____
- 11.Vaikka kehoni on tällainen, muut hyväksyvät minut, koska_____
- 12.Vaikka kehoni on tällainen, muut kohtelevat minua silti_____
- 13.Koska kehoni on tällainen, muut ajattelevat, että minä olen_____
- 14.Koska kehoni on tällainen, muut ajattelevat, että elämäni on_____
- 15.Muut ihmiset ymmärtävät, että kehoni on_____
- 16.Muiden ihmisten ajatuksilla ei ole edes väliä, koska_____

06

TEHTÄVÄ 4

Huomion siirtäminen

Kehohäpeästä kärsivä henkilö keskittyy usein häpeää laukaisevassa tilanteessa tarkkailemaan itseään, omia ajatuksiaan, tunteitaan ja toimiaan. Hän pyrkii kaikin keinoin varmistamaan, ettei hän vain mokaa tai herätä muissa paheksuntaan, mikä voisi lisätä hänen häpeäänsä. Tällöin hän saattaa myös hyvin tarkkaan analysoida muiden ihmisten ilmeitä ja eleitä, jotka saattavat antaa hänelle vinkkejä siitä, mitä toinen ihminen hänestä ajattelee.

Yllä olevassa esimerkissä henkilön fokus on hyvin vahvasti omassa sisäisessä maailmassa. Miltä minä näytän tilanteessa? Miten minä suoriudun tilanteessa? Mitä muut minusta ajattelevat? Miltä minusta tuntuu tilanteessa?

Kun fokuksen siirtää sisäisestä maailmasta ulkomaailmaan, saa tunteisiinsa etäisyyttä, jolloin tunnekokemus yleensä lievenee ja kehohäpeä helpottaa. Tällöin henkilö siirtää huomionsa itsensä sijaan ympäristöönsä ja muihin ihmisiin. Tällöin hän miettii enemmän sitä, mitä MINÄ ajattelen muista kuin, että mitä muut ajattelevat MINUSTA. Fokuksen siirtäminen vaatii harjoittelua. Voit harjoitella tätä taitoa seuraavien kysymysten avulla:

- Minkälaisia värejä ja muotoja on tässä tilassa?
- Minkälaisia ääniä kuuluu tässä tilassa/ tilanteessa?
- Minkälaisia tuoksua on tässä tilassa?
- Minkälaisia vaatteita muilla ihmisillä on?
- Miten muut ihmiset elehtivät tässä tilanteessa?
- Mitä muut ihmiset sanovat tässä tilanteessa?
- Miten muut ihmiset toimivat ja suoriutuvat tässä tilanteessa?

07 TEHTÄVÄ 5

Kehon ja itsensä hyväksyminen

Meillä on lähtökohtaisesti kaksi vaihtoehtoa -joko muuttaa kehoamme tai hyväksyä se. Jos kehon muokkaaminen mieluisaksi ei ole mahdollista, silloin kannattaa opetella hyväksymään se. Oman kehon voi myös hyväksyä, vaikka tavoittelisi muutosta. Muuttuakseen ei tarvitse omaa kehoa vihata. Vihaaminen lisää pahoinvointia ja on hyvin kuluttavaa, minkä vuoksi hyväksyminen on parempi vaihtoehto. Jos ei pysty hyväksymään kehoaan kokonaan, voi myös hyväksyä vain tietyt osat. Täytyy nyt alla olevat lauseet hyväksyvällä armollisella asenteella ja opettele näin oman kehon hyväksyntää. Lue nämä lauseet itsellesi aamuin illoin samalla itseäsi halaten.



1. Tänään hyväksyn sen, että kehoni on _____
2. Tänään hyväksyn sen, että minä olen _____
3. Tänään olen tyytyväinen kehossani siihen, että _____
4. Tänään olen tyytyväinen itseeni siinä, että _____
5. Tänään arvostan kehossani sitä, että _____
6. Tänään kehun kehoani siitä, että _____
7. Tänään(kin) kehollani on oikeus olla _____
8. Tänään(kin) minulla on oikeus olla _____
9. Tänään armahdan kehoni siitä, että _____
10. Tänään armahdan itseni siitä, että _____
11. Tänään lupaan olla keholleni _____
12. Tänään lupaan antaa keholleni _____

08

“
*Sinä et ole
yhtä kuin
kehosi.
Sinulla
on keho.*”

LOPUKSI

Viidennen viikon harjoitukset on nyt suoritettu. Kiitä siitä itseäsi!

- Minkälaisia ajatuksia ja tunteita harjoitukset sinussa herättivät?
- Mikä harjoituksissa oli helppoa tai vaikeaa?
- Mikä oli viikon suurin oivallus, jonka itsestäsi teit?
- Mistä voisit itseäsi tämän viikon osalta kehua?

Seuraavan jakson teemana on **"Minäpystyvyyden vahvistaminen"**.

Jos sinulle tulee harjoituksista jotain lisäkysyttävää, niin olethan minuun yhteydessä:
erja@terapiaamielelle.fi.
Olen sinun tukenasi!

**APUA
KEHOHÄPEÄÄN
6 VIIKOSSA
-TYÖKIRJA
VIIKKO 6**

BEAUTIFUL



02

6. VIIKKO

Minäpystyvyyden vahvistaminen

Viime viikolla arvuuttelimme muiden ihmisten negatiivisia ajatuksia kehostasi ja loimme vaihtoehtoisia ajatuksia tilalle. Lisäksi tarkastelimme terveellisempiä selviytymiskeinoja ja harjoittelimme huomion siirtämistä tilanteessa, jossa kehohäpeä aktivoituu.

Tällä viimeisellä viikolla keskitymme lisäämään minäpystyvyyttäsi eli uskoa siihen, että sinä kyllä pystyt muuttamaan itseäsi ja käyttäytymistäsi niin halutessasi. Muutos lähtee liikkeelle yleensä omista uskomuksista, joten luomme sinulle positiivisempia uskomuksia aikaisempien negatiivisten tilalle ja harjoittelemme myötätuntoisempaa sisäistä puhetta, joka kannattelee sinua tilanteissa, joissa on vaikea pysyä myönteisenä.

Ihminen pyrkii luonnostaan välttelemään kivuliaita kokemuksia, mutta kehohäpeän kohdalla vältteleminen vain vahvistaa tunnekokemusta ja lisää kehohäpeää. Tämän vuoksi teemme lopuksi altistus suunnitelman, jonka tarkoitus on auttaa sinua harjoittelemaan uudenlaista toimintaa. Sillä jos mikään ei muutu, niin mikään ei muutu.

Tsemppiä sinulle viikkoon!

Tea Veisala, Eaja

*“Tärkeää ei ole
niinkään se,
mitä muut
sinusta
ajattelevat,
vaan mitä
sinä ajattelet
itsestäsi.”*



03

TEHTÄVÄ 1

Positiivisemmat uskomukset

Se, mitä kehostasi ajattelet, vaikuttaa siihen, miten kehosi koet. Muuta nyt kehoon ja kehohäpeään liittyvät omat uskomuksesi positiivisempaan ja armollisempaan muotoon täyttämällä oheiset lauseet. Me voimme halutessamme ajatella eri tavalla, kunhan harjoitteleminen sitä tietoisesti. Huomaa, miten tämä harjoitus vaikuttaa olotilaasi. Voit kirjoittaa vastaukset alle tai vihkoosi.

1. Vaikka kehoni ei ole täydellinen, siinä on silti hyvää _____ (mikä).
2. Vaikka kehoni ei ole täydellinen, voin silti olla hyvä _____ (missä)
3. Kehoni on mahdollistanut sen, että olen voinut _____ (tehdä mitä).
4. Kehoni on selviytynyt siitä, että olen _____ (tehnyt/kokenut mitä).
5. Kehoni on tehnyt parhaansa (minkälaisissa) _____ tilanteissa.
6. Kehoni on kohdellut minua (miten) _____, vaikka olen kohdellut sitä _____ (miten).
7. Kehoni ei ole halunnut aiheuttaa minulle _____ (mitä).
8. Vaikka en tykkää (mistä kehonosasta) _____, voin silti kohdella sitä _____ (miten).
9. Voin olla kehostani ylpeä, koska _____.
10. Minun ei tarvitse hävetä kehoani, vaikka _____.
11. Kehoni tarvitsee minulta (mitä) _____.
12. On kehoni minkälainen tahansa, voin olla (mitä) _____.
13. On kehoni minkälainen tahansa, voin saavuttaa (mitä) _____.

04

TEHTÄVÄ 2

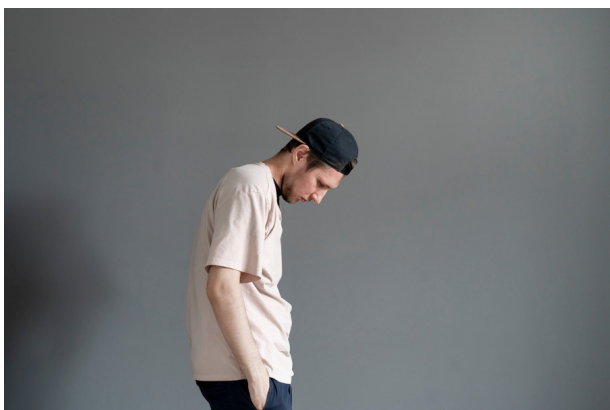
Itsevarmuuden lisääminen

Koska kehohäpeä aiheuttaa epävarmuutta ja itsetunnon laskua, voi jopa kehonasento muuttua itseään peitteleväksi ja anteeksi pyyteleväksi. Tällainen kehonasento puolestaan vahvistaa omia kielteisiä ajatuksia ja tunteita, minkä vuoksi on tärkeää kiinnittää siihen huomiota ja muuttaa asentoa tarpeen mukaan.

Tehdään ensin lyhyt testi: Istu selkä kumarassa, hartiat eteenpäin lysyssä ja katse maassa. Sano sitten itsellesi “minä voin tosi hyvin”. Vaihda sitten asentoa niin, että seisot vanterana selkä suorassa, katse kattoon osoittaen ja kädet ylös ojentuen. Sano sitten itsellesi “minä voin tosi huonosti”.

Tuntuiko ristiriitaiselta? Tämä johtuu siitä, että mielemme on tottunut tulkitsemaan, että tietyt kehon asennot liittyvät tiettyihin tunteisiin. Sen vuoksi tietty asento voi lisätä tiettyä tunnetta. **Testaa nyt itse, minkälainen kehonasento lisää itsevarmuuttasi.** Minkälaisessa asennossa koet itsesi vahvaksi, valloittavaksi ja voittamattomaksi?

Etsi sitten itsellesi voimabiisi, jota kuuntelemalla pääset hyvään fiilikseen, sellaiseen, että pystyt mihin tahansa ja mikään ei estä sinua menestymästä. Erityisen hyviä tähän tarkoitukseen ovat esim. seikkailuelokuvien mahtipontiset tunnusbiisit.



Voit hyödyntää tätä harjoitusta tilanteissa, joissa koet itsesi epävarmaksi ja kehohäpeä on nostamassa päätänsä.

05

TEHTÄVÄ 3

Myötätuntoinen sisäinen puhe

Moni kehohäpeästä kärsivä sortuu jatkuvaan negatiiviseen sisäiseen puheeseen, joka tekee olotilasta entistä kurjemman. Myötätuntoinen ja kannustava puhetyyli on mahdollista oppia systemaattisella harjoittelulla. Täytä alla olevat lauseet mieltä ylentävillä, ystävällisillä ja armollisilla sanoilla. Sinun ei tarvitse niihin vielä täysin edes itse uskoa. Usko kasvaa vähitellen, kun puhut itsellesi lempeästi.

Kehoni on normaali, koska_____

Kehossani hyvää on_____

Kehoni on yhtä hyvä kuin muilla, koska_____

Kehoni on kaunis, koska_____

Kehoni on ihana, koska_____

Kehoni on vahva, koska_____

Kehoni on joustava, koska_____

Minä olen normaali, vaikka kehoni on_____

Minä olen yhtä hyvä kuin muut, vaikka kehoni on_____

Minä olen kaunis, vaikka kehoni on_____

Minä olen ihana, vaikka kehoni on_____

Minä olen vahva, vaikka kehoni on_____

“Mielemme ei tiedä mikä on totta,
vaan uskoo kaiken,
mitä sille syötämme,
joten valitse sanasi tarkasti.”

06

TEHTÄVÄ 4

Asteittainen altistaminen

Aivan kuten pelko, myös kehohäpeä, lähtee sen tunteen kohtaamalla. Jos annamme kehohäpeän määritellä elämäämme ja toimintaamme, vahvistamme vain kehohäpeäämme ja omaa riittämättömyyden ja vajaavuuden tunnettamme. Tämän vuoksi tehdään seuraavaksi suunnitelma, jolla lähdet harjoittelemaan kehohäpeäsi kohtaamista turvallisesti, pikku hiljaa, asteittain. Ohessa on esimerkkejä mahdollisista tilanteista, mutta ne voivat olla kohdallasi jotain aivan muita. Täytä asteikko oman tilanteesi mukaan sopivilla altistuksilla.

Altistus 1: ahdistuksen ja kehohäpeän määrä 10%

Esim. lenkillä käynti valoisaan aikaan.

Altistus 2: ahdistuksen ja kehohäpeän määrä 20%

Esim. kaupassa käynti kiireisimpään aikaan.

Altistus 3: Ahdistuksen ja kehohäpeän määrä 30%

Esim. töissä lounaan syöminen muiden seurassa.

Altistus 4: Ahdistuksen ja kehohäpeän määrä 40%

Esim. kaverin synttärijuhliin osallistuminen.

Altistus 5: Ahdistuksen ja kehohäpeän määrä 50%

Esim. uimahalliin meno.

Päätä nyt, milloin teet ensimmäisen altistuksen ja kirjaa vihkoosi omat ajatukset ja tunteet ennen ja jälkeen altistuksen sekä mitä opit itsestäsi ja muista ihmisistä tämän altistuksen johdosta.

07

TEHTÄVÄ 5

Kiitoskirje kehollesi

Työkirjan viimeisessä harjoituksessa kirjoitetaan kehollesi kiitoskirje. Mitä haluaisit sille sanoa, jos se olisi konkreettinen henkilö?

Voit hyödyntää kirjeessäsi seuraavia tukikysymyksiä:

- Miten kehosi on sinua tukenut lapsuudessa, nuoruudessa ja aikuisuudessa?
- Minkälaisista eri vastoinkäymistä kehosi on selviytynyt?
- Minkälaisissa vaikeissa tilanteissa se on sinua kannatellut?
- Miten kiittämättömyytesi on kehollesi näkynyt?
- Miten olet kiittämättömänä sitä kohdellut?
- Miksi kehosi on normaali ja inhimillinen?
- Miksi kehosi ei tarvi olla täydellinen?
- Mitä kehosi rajoituksia myötätuntoisesti nyt ymmärrät?
- Mistä kehosi ominaisuuksista olet erityisen kiitollinen?
- Mille eri kehonosille haluaisit antaa erityistunnustusta?
- Mistä eri kehonosista olet erityisen kiitollinen?
- Minkälaiset suhteen haluat sen kanssa jatkossa?
- Minkälainen ystävä aiot olla kehollesi jatkossa?
- Mitä toivot keholtasi jatkossa?
- Miten aiot osoittaa kehollesi kiitollisuutta jatkossa?
- Mitä muuta haluaisit kehollesi tänään sanoa?

Tässä harjoituksessa ei arvioida sinun kirjoitustaitoasi, vaan on tärkeämpää, että saat sanottua kaiken haluamasi. Voit myös kirjoittaa kirjeen ranskalaisilla viivoilla tai nauhoittaa puhelimeen, jos se tuntuu sinusta helpommalta.

08

LOPUKSI

Viimeisen viikon harjoitukset on nyt suoritettu. Kiitä siitä itseäsi!

- Minkälaisia ajatuksia ja tunteita harjoitukset sinussa herättivät?
- Mikä harjoituksissa oli helppoa tai vaikeaa?
- Mikä oli viikon suurin oivallus, jonka itsestäsi teit?
- Mistä voisit itseäsi tämän viikon osalta kehua?

Jos sinulle tulee harjoituksista jotain lisäkysyttävää, niin olethan minuun yhteydessä: erja@terapiaamielelle.fi

LOPUKSI ARVIOI!

Arvioit kehohäpeän määräsi työkirjan alussa. Kuinka paljon koet tänään kehohäpeää, kun työkirja on tullut päätökseensä asteikolla 0-100: _____

“ Me emme näe maailmaa
sellaisena kuin se on, vaan
sellaisena kuin me itse olemme.
Kun me muutamme,
muuttuu maailma ympärillämme.”

09

YHTEENVETO

Tämän työkirjan aikana olemme käsitelleet seuraavia teemoja:

1. KEHOHÄPEÄÄN TUTUSTUMINEN

- Kehohäpeän tutkiminen
- Kehohäpeän vaikutukset
- Eri kehonosien häpeä
- Vastuusi kehonosista

2. KEHOHÄPEÄLLINEN MIELI

- Kehoon liittyvät uskomuksesi
- Kehopäätelmät
- Kehohäpeän tarkoitus
- Kehohäpeän sanoma

3. HÄPEÄN YMMÄRTÄMINEN

- Kehohäpeän selviytymiskeinot
- Ketjuanalyysi kehoahäpeästä
- Vaihtoehtoinen toimintaketju
- Anteeksipyyntökirje kehollesi

4. MUUTOKSEN HERÄTTÄMINEN

- Omien arvojen kirkastaminen
- Motivaation herättelemine
- Tarvittavat taidot
- Harjoiteltavat taidot

5. TERVEELLISEMMÄT TOIMINTATAVAT

- Terveellisemmät selviytymiskeinot
- Muiden ajatusten arvailu
- Vaihtoehtoiset ajatukset
- Huomion siirtäminen
- Kehon ja itsensä hyväksyminen

6. MINÄPYSTYVYYDEN VAHVISTAMINEN

- Positiivisemmat uskomukset
- Itsevarmuuden lisääminen
- Myötätuntoinen sisäinen puhe
- Asteittainen altistaminen
- Kiitoskirje kehollesi

10

ONNEKSI OLKOON!

Apua kehohäpeään 6 viikossa -työkirja on tullut nyt päätökseensä. Kiitä itseäsi siitä päättäväisyydestä, rohkeudesta ja pitkäjänteisyydestäsi, jolla tartuit tähän työkirjaan. Matkan varrelle on mahtunut varmasti onnistumisia, uusia oivalluksia, mutta myös pettymyksiä, jos kaikki ei ole ratkennutkaan kertaheitolla. Muista olla itsellesi armollinen, sillä muutos vaatii aikaa, prosessointia, harjoittelua ja paljon toistoja. Joskus muutos voi epäonnistua, koska aika ei ole sille vielä kypsä, jolloin kehohäpeä ei vielä haittaa elämää riittävän paljon. Joskus elämässä voi olla muuten vain liikaa stressitekijöitä yhtä aikaa päällä, jolloin energiaa uusien toimintatapojen opettelemiseen ei kerta kaikkiaan ole. Tämä materiaali jää sinulle omaan käyttöön, joten voit myöhemminkin palata harjoitusten äärelle. Joskus laajalle yleisölle kohdennettu työkirja ei ole paras tapa tarttua kehohäpeään, vaan se vaatii henkilökohtaisempaa tukea ja yksilöterapiaa ongelman selättämiseksi. Tarjoan kaikille työkirjan ostaneille ja palautetta antaneille henkilöille **10 kerran yksilöterapiajakson 20% alennuksella** (yht. 952€ sis. ALV). Olethan minuun yhteydessä, jos haluat tarttua tähän tarjoukseen. **Tarjous on voimassa seuraavat 30 päivää.**

Toivon, että tämä työkirja on saanut sinut ymmärtämään kehohäpeäsi paremmin, auttanut sinua löytämään itsellesi sopivia myötätuntoisempia tapoja käsitellä häpeäsi ja kohdella kehoasi.

Terveisin, Eija

PALAUTE

Pyytäisin sinua lopuksi antamaan minulle palautetta tästä työkirjasta, jotta voin kehittää siitä entistä paremman tulevaisuudessa. Palaute on minulle äärimmäisen tärkeää kehittymisen kannalta, eikä siihen mene kuin noin 5-10 minuuttia aikaa. Pääset antamaan palautetta anonymisti seuraavan linkin kautta:

[ANNA TÄSTÄ PALAUTETTA](#)

Iso kiitos!

