

YEEESI

Lauseita, joita uupuneena haluan kuulla 🤗

"Jos ei jaksa, niin koittakaa vaan jaksaa"

"Haudassa on sit aikaa levätä!"

"Kyllä henkilö X jaksaa samat työt tehdä!?"

"Mitä jos sä koittaisit olla vaa stressaamatta?"

"Pitäskö sun vaa ottaa ittees niskasta kiinni?"

"Kyllä ennen vaan jaksettiin paremmin!!!"

Lauseita, mitä oikeasti haluaisin kuulla 😊❤️

"Vaikka ei jaksa, ei ole mitenkään muita huonompi"

"Lepoa ei tarvitse ansaita"

"Me ollaan kaikki erilaisia ja tullaan eri lähtökohdista"

"Onko jotain mitä mä voisin tehdä tukeakseni sua?"

"On ok mennä omaan tahtiin ja ottaa taukoja!"

"Kuulostaa tosi raskaalta. Haluatko jutella siitä?"

"Vähempi riittää!"

Kulttuurissamme korostuu edelleen vahvasti suorittamiskeskeisyys ja tehokkuusajattelu sekä näiden ihannointi, minkä lisäksi vertailemme jatkuvasti itseämme toisiinsa. Suorittamista ihannoivan puheen sijaan kannattaa kokeilla keinoja, joilla voit huomioida uupuneen puheessasi. Usein tärkeintä on, että on joku joka kuuntelee, uskoo toisen kokemuksesta ja on läsnä.