2. BUSSIMETAFORA

CASE:

Olen 19-vuotias opiskelija, lukion viimeisellä luokalla. Olen hetero, enkä seurustele tällä hetkellä. Olen rakastunut rinnakkaisluokan opiskelijaan, ja haluaisin pyytää häntä kahville. Olen älyttömän huolissani siitä, että hän kieltäytyy kutsusta. Juuri nyt olen koulun ruokalassa. Hän seisoo 10 m päässä, ja aion kysyä häntä kahville.

Mitä hankalia ajatuksia mieli voisi tuottaa tässä tilanteessa?

* kootaan post it –lapuille
* kirjoittajat tulevat yhden lapun kanssa salin eteen ohjaajan kanssa

Käydään läpi erilaisia suhtautumistapoja näihin ajatuksiin.

* kompromissi
* vakuuttelu
* ajatusten hyväksyminen
* Mihin energiaa kului eri vaihtoehdoissa? Hiljenivätkö ajatukset? Miten kävi kahvihetken?
* ajatusten hyväksyminen ja toimiminen niistä huolimatta
* toteutuiko suunnitelma nyt? (vastausta ei voi tietää, ainoastaan voi todeta, toimiko itse suunnitelmansa mukaan vai ei)