

HARJOITUS: AHDISTUS

Negatiiviset ajatukset tunkevat helposti mieleen ja mitä enemmän niitä ajattelee, sitä voimakkaammiksi ne käyvät. Ajatusten todenmukaisuutta on hyvä kyseenalaistaa. Tähän auttaa, kun kielteisille ajatuksille keksii rakentavammat muodot.

Tässä jotain esimerkkejä kielteisistä ajatuksista ja vaihtoehtoista niille:

Tämä on kestänyt.	Pystyn vähitellen elämään tämän kanssa.
Mitä jos tämä ahdistus kestää ikuisesti?	Yritän kestää tätä päivän kerrallaan. Minun ei tarvitse tietää tulevaisuudesta.
Tunnen olevani epäonnistunut.	Ero ei tee minusta yhtään arvottomampaa ihmisenä.
Miksi minulle kävi näin? Toisten ei tarvitse kestää tällaista.	Joudun ehkä kestämaan enemmän kuin toiset, mutta se voi tehdä minusta vahvemman ja empaattisemman ihmisen.
En tiedä kuinka kestää tämän.	Minä voin oppia vahemmaksi tämän kautta.
Jokainen päivä tuntuu haasteelta.	Opin hiljentämään tahtia. Voin oppia pitämään huolta itsestäni. Olemaan myötätuntoisempi itseäni kohtaan.
Tuntuu, että tulen hulluksi.	Kun ahdistus on pahimmillaan voi tuntua siltä, että menetän kontrollin. Tunne on kuitenkin kaukana siitä, että tulisi hulluksi.
Minun olisi pitänyt estää tämä.	Olen tehnyt parhaani sillä tiedolla mikä minulla on ollut.

Mitä kielteisiä ajatuksia sinun mielessäsi pyörii? Kirjoita ajatukset paperille ja yritä keksiä niille toiveikkaampi muoto.

Negatiivinen ajatus	Vaihtoehtoinen, toiveikkaampi ajatus