

HARJOITUS: SISÄINEN PUHE

Mieti millaista osaa omahoito-ohjelmassa kuvatut puhemallit esittävät sinun ajattelussasi. Havainnoi mikä puhemalli sinulla on vahvin ja mikä heikoin.

Haasta vahvoja negatiivisia puhemalleja tarkastelemalla kestävätkö ne järkipäistä, huolellista puolueetonta tarkastelua. Ota tarkasteluun jokin itsellesi tyypillinen ajatus ja esitä itsellesi seuraavat kysymykset:

- Mikä puhuu tämän asian puolesta tai on tästä todisteena?
- Onko tämä ollut totta aikaisemmin?
- Millä todennäköisyydellä puhe voisi olla oikeassa?

Anna sen jälkeen negatiiviselle puheellesi vastaväite:

HUOLESTUJAN PUHEEN VASTAVÄITE

esim. *"Unettomuuden hoitokeinot auttavat tutkitusti monia. En menetä mitään vaikka kokeilenkin niitä. Totun tähän, kunhan harjoittelen."*

KRIITIKON PUHEEN VASTAVÄITE

esim. *"Kelpaan ihan hyvin tällaisena kuin olen. Olen riittävän hyvä ja arvokas ihminen. Selviän tästäkin, kuten olen selvinnyt ennenkin."*

UHRIPUHEEN VASTAVÄITE

esim. *"Voin edistyä askel kerrallaan. Olen valmis näkemään, että lasi on puoliksi täynnä eikä puoliksi tyhjä."*

TÄYDELLISYYDEN TAVOITTELIJAN PUHEEN VASTAVÄITE

esim. *"Minun ei aina tarvitse nukkua 7-8 tuntia. Ajoittainen unettomuus kuuluu elämään. Vastoinkäymiset kuuluvat elämään, ja niistä voi ottaa opiksi"*