

HARJOITUS: TIETOINEN AJATUSTEN, TUNTEIDEN JA TUNTEMUSTEN KIRJAAMINEN

Istu rauhassa ja rennosti. Hengitä muutama minuutti syvähengitystä ja sano itsellesi: *”Rentoudun niin paljon kuin se minulle on tässä ja nyt mahdollista.”* Anna sitten ajatustesi ja tunteidesi liikkua vapaasti havaintokentässäsi. Muista, että sinä olet havainnoija ja tarkkailija. Jos joku huoli tai tunne nousee voimakkaasti esille havaintokentässäsi, kiinnitä siihen erityistä huomiota ja tarkkaile sitä muutama minuutti. Älä välttele tai torju havaintokohdettasi, vaikka se olisi ikävä, tuskallinen tai epämiellyttävä. Tarkkaile sitä omasta turvapaikastasi kiinnostuneena ja uteliaana.

Jos havaintokohteesi on unettomuus, tee siitä havaintoja muutama minuutti ja kirjoita sen jälkeen kaikki unettomuuteen liittyvät havainnot seuraavalla sivulla olevaan taulukkoon.

Kun olet kirjoittanut kaikki havaintosi, voit yrittää luokitella niitä seuraavalla tavalla:

1. TUNTEET

- Huolet ja murheet
- Pelot
- Ärtymys ja viha
- Suru ja pettymys
- Häpeä ja huonomuus
- Rakkaudettomuus ja hylkääminen
- Jokin muu tunne

2. AJATUKSET

- Havainnoivat ajatukset (ovat todenmukaisia ja aisteilla havaittavissa), esim. *”Tuntuvatpa silmäni painavilta väsymyksen takia.”*
- Suunnitteluajatukset, esim. *”Mitähän söisin tänä iltana?”*
- Epäilyajatukset, esim. *”En todennäköisesti kuitenkaan nuku tänä yönä.”*
- Ylivaativat ajatukset (itseän tai muihin kohdistuvat), esim. *”Tämä on minulle kyllä ihan liikaa, olen kyllä niin surkeassa tilassa, etten pysty tällaiseen. Kaikki on pielessä.”*

- Arviointi- tai kritiikkiajatukset (eivät ole todenmukaisia vaan perustuvat omaan arvioosi), esim. *”Tämä on ihan turhaa, aikaa kuluu hukkaan tässäkin, sohvalla makaaminenkin olisi hyödyllisempää.”*
- Tuomitsevat tai syyttävät ajatukset (itseän tai muihin kohdistuvat), esim. *”Jos pomo olisi tänään ottanut ehdotukseni vakavasti, voisin paljon paremmin.”*
- Epärealistiset tai katastrofiajatukset (mikä on pahin mahdollinen uhkakuva tilanteesta?), esim. *”Olen kyllä tulossa hulluksi, vielä yksikin valvottu yö, niin päässä kyllä naksahdaa.”*
- Epätarkoituksenmukaiset ajatukset (jumittavat tilannetta tai eivät ole hyödyllisiä asian edistymiselle), esim. *”Mitenköhän ensi yö menee. Tietenkään en taaskaan nuku, koska nyt jo tuntuu niin pahalta.”*
- Kuvitteluajatukset (aivot tuottavat epärealistisia mielikuvia), esim. *”Mitä jos minulla onkin jokin harvinainen unitauti enkä nuku enää koskaan.”*

3. TUNTEMUKSET

Voit myös kirjoittaa muistiin kaikki kehon tuntemukset ja erityisesti niiden yhteydet johonkin ajatukseen tai tunteeseen.

UNETTOMUUDEN OMAHOITO

Tietoinen ajatusten, tunteisen ja tuntemusten kirjaaminen

Havainto	Havaintojen luokittelu		
	Tunne	Ajatus	Tuntemus