



Harjoitus: Haitalliset ajatukset muista

Työkaluja yksinäisyyteen

Tavoite:

Ymmärrät paremmin, mitä ajattelet muista ja minkälaisia tulkintoja teet muiden toiminnasta. Se auttaa sinua ymmärtämään, miten itse näiden tulkintojen pohjalta toimit. Näin voit halutessasi muokata omaa toimintaasi ja löytää keinoja yksinäisyydentunteen säätelyyn.

Ohje:

Pohdi tilanteita, joissa koet yksinäisyyttä. Kirjoita ylös, minkälaisia ajatuksia sinulla silloin on muista ihmisistä. Voit poimia toisiin liittyviä ajatuksia myös "Suhtautuminen toisiin" -harjoituksesta.

Esimerkki:

Kaveri ei vastaa viestiini. Ajattelen, että hän on itsekäs.

Asiat, jotka puhuvat tämän ajatuksen puolesta:

"Se, että kaveri ei vastaa ehdotukseeni mitään, vahvistaa ajatustani siitä, että hän keskittyy vain itseensä. Ei ole kovin vaikeaa vastata viestiin, joten ilmeisesti se ei ole hänen mielestään tärkeää."

Asiat, jotka puhuvat tätä ajatusta vastaan:

"Kaveri laittoi minulle kuitenkin viestin syntymäpäivänäni ja pyysi mukaansa elokuvaan. Nämä asiat todistavat sen puolesta, että hän ei ole ainakaan täysin itsekeskeinen."

Korjattu ajatus:

"Harmittaa, että hän ei vastaa viesteihini, mutta en nyt mahda tilanteelle mitään. En tiedä, miksi hän ei nyt vastaa."

Kirjaa tähän ensin haitallinen ajatuksesi:



Kirjaa sitten seikkoja, mitkä puhuvat ajatuksen puolesta ja vastaan:

Kirjaa lopuksi korjattu ajatuksesi: