



# Harjoitus: Itseen kohdistuvien ajatusten korjaaminen

## Työkaluja yksinäisyyteen

---

### Tavoite:

Opit havainnoimaan itseesi liittyviä yksinäisyyden herättämiä haitallisia ajatuksia. Opit muokkaamaan näitä ajatuksia vähemmän haitallisiksi.

### Ohje:

Poimi aiemmin tekemästäsi ”Suhtautuminen itseesi” -harjoituksesta itseesi liittyviä haitallisia ajatuksia. Käsittele niitä yksi kerrallaan.

Kirjoita, mitkä seikat puhuvat ajatuksen puolesta ja mitkä puhuvat sitä vastaan.

Pohdi, miten voisit muokata ajatusta vähemmän haitalliseksi. Kirjoita ylös korjattu ajatus.

### Esimerkki:

Ajatus: ”Olen epäonnistunut.”

Ajatukseni puolesta: ”Minulla ei ole parisuhdetta tai perhettä.”

Ajatustani vastaan: ”Olen pystynyt luomaan läheiset suhteet sisaruksiini. Minulla on myös hyviä ystäviä.”

Korjattu ajatus: ”Olen usein kokenut epäonnistumia parisuhteissa, mutta muissa ihmissuhteissa olen onnistunut. Myös opiskeluissani ja työssäni olen onnistunut ihan hyvin.”

---

## Kirjaa tähän ensin haitallinen ajatuksesi:

## Kirjaa sitten seikkoja, mitkä puhuvat ajatuksen puolesta:



Kirjaa sitten seikkoja, mitkä puhuvat ajatusta vastaan:

Kirjaa lopuksi korjattu ajatuksesi: