



Harjoitus: Omiin ajatuksiin vaikuttaminen

Raskaus- ja vauva-ajan mielen hyvinvointi

Tavoite:

Opit erilaisia keinoja, joilla voit vaikuttaa huoliajatuksiisi.

Ohje:

Lue alta erilaisista keinoista, joilla voit vaikuttaa omiin ajatuksiisi. Pohdi sitten mielessäsi tai kirjoittaen, miten voisit käyttää näitä keinoja omien huoliajatuksesi kanssa.

Omiin ajatuksiin vaikuttaminen:

Kyseenalaistaminen

Kaikkia ajatuksia ei ole pakko ajatella. Ovatko ajatuksesi hyödyllisiä? Miten ne vaikuttavat mielialaasi? Ovatko ne totta? Voisitko ajatella toisin?

Hyvinvointia estävien uskomusten tunnistaminen

Pyri tunnistamaan ajatusten taustalta sellaiset uskomukset, jotka eivät edistä hyvinvointiasi.

Murehtimisaika

Päätä murehtimisaika, esimerkiksi 30 minuuttia alkaen kello 18. Sen aikana saat ajatella negatiivisia ajatuksia vapaasti, jos haluat. Jos negatiiviset ajatukset tunkeutuvat mieleesi muulloin, totea ajatuksille, että niille on varattu oma aikansa.

Itsensä palkitseminen

Opettele huomaamaan omat onnistumisesi, kuten ne hetket, jolloin pystyit rauhoittamaan mielesi. Voit kirjata onnistumisesi ylös tai palkita itseäsi niistä jollain sopivalla tavalla.

Siirtyminen ajassa eteenpäin

Luo itsellesi mielikuvia, joissa synnytys ja sairaalassa olo ovat jo takanpäin. Luo mielikuvia onnistumisen, pärjäämisen ja selviytymisen kokemuksista.

Mitä huoliajatuksia sinulla on viime aikoina ollut? Mitä yllä olevista keinoista voisit hyödyntää?