



Harjoitus: Ajatusten todenmukaisuus

Tukea erotilanteeseen

Tavoite:

Opit keksimään negatiivisille ja ahdistaville ajatuksille rakentavampia muotoja.

Ohje:

Negatiiviset ajatukset tunkevat helposti mieleen. Mitä enemmän niitä ajattelee, sitä voimakkaammiksi ne käyvät. Ajatusten todenmukaisuutta on hyvä kyseenalaistaa. Tähän auttaa, kun kielteisille ajatuksille keksii rakentavimmat muodot.

Mitä kielteisiä ajatuksia sinun mielessäsi pyörii? Kirjoita ajatukset ylös, ja yritä keksiä niille toiveikkaampi muoto.

Esimerkki:

- Tämä on kestänytöntä. / Pystyn vähitellen elämään tämän kanssa.
- Mitä jos tämä ahdistus kestää ikuisesti? / Yritän kestää tätä päivän kerrallaan. Minun ei tarvitse tietää tulevaisuudesta.
- Tunnen olevani epäonnistunut. / Ero ei tee minusta ihmisenä yhtään arvottomampaa.
- Miksi minulle kävi näin? Toisten ei tarvitse kestää tällaista. / Joudun ehkä kestämään enemmän kuin toiset, mutta se voi tehdä minusta vahvemman ja empaattisemman ihmisen.
- En tiedä, kuinka kestan tätä. / Minä voin oppia vahvemmaksi tämän kautta.

Kirjoita tähän omia negatiivisia ajatuksiasi. Kirjoita sen jälkeen niille rakentavampi vaihtoehto: