

# Harjoitus: Omat tuomitsevat ajatukseni

---

## Tavoite:

Opit huomioimaan negatiiviset ajatukset, kirjaamaan ne ylös ja päästämään niistä irti. Ymmärrät, että vaikka ajatukset ja tunteet ovat voimakkaita, ei niiden mukaan ole pakko toimia.

## Ohje:

Kirjaa ylös minkälaisia tuomitsevia ajatuksia sinulla on itsestäsi tai muista.

Pohdi jokaisen kirjaamasi ajatuksen kohdalla

- Onko tästä tuomitsevasta ajatuksesta hyötyä?
- Jos ei ole, niin voinko yrittää päästä siitä irti?

## Esimerkki:

”En osaa mitään.”

---

## Omat tuomitsevat ajatukseni: