

Harjoitus: Ajatusten vastaanottaminen

Tavoite:

Harjoittele havainnoimaan ajatuksiasi ja tunteitasi ilman, että jäät niihin jumiin tai toimit automaattisesti niiden mukaisesti.

Ohje:

Havainnoi kielteisiä ajatuksia muutaman päivän ajan.

Kun huomaat ajatuksen, pane se merkille ja havainnoi sitä uteliaasti. Älä yritä päästä siitä eroon. Älä myöskään jää pohtimaan, pitääkö se paikkansa.

Tästä harjoituksesta kannattaa tehdä itselleen tapa.

Esimerkki:

Antti, 13 v.

Huomaan ajatuksen, että kaikki tulee menemään pieleen. Huomaan, että en halua mennä huomiseen kokeeseen. Jos en mene, niin en ainakaan joudu pettymään. Mutta silloin en voi myöskään onnistua ja koe on edessä myöhemmin. Ehkä kaikesta huolimatta on hyödyllistä mennä ja tehdä parhaansa. Silloin voi olla tyytyväinen, että yritti. Ja ehkä huomaa myös paremmin, että missä on vielä harjoiteltavaa. Ja ei kai se ole maailmanloppu, vaikka koe ei menisikään ihan putkeen.

Anni, 15 v.

Huomaan ajatuksen, että en ole yhtä hyvä ja kaunis kuin kaikki muut. Huomaan, että minun tekee silti mieli selata somesta koko ajan muiden kuulumisia. Haluaisin vaan olla yksin ja murehtia. Mutta huomaan myös, ettei näistä tule parempi mieli eivätkä ne auta minua. Ehkä voisin tehdä nyt jotain, mistä saan onnistumisen kokemuksia ja mistä pidän. Voisin mennä vaikka pitämään omat futistreenit.

Kokeile seuraavaa

Sano ajatus itsellesi ääneen, esimerkiksi: ”Minulla on ajatus, että kaikki menee pieleen”.

Voit myös kokeilla sanoa ajatuksen ääneen hassulla äänellä tai vaikka laulaa sen. Tällä tavoin ajatukseen voi olla helpompi suhtautua vähemmän vakavasti.

Huomioi myös tunnetila. Pyri nimeämään tunne itsellesi.

Pohdi sitten seuraavia kysymyksiä

- Millainen toiminta houkuttelee minua tällä hetkellä? Mitä siitä seuraisi nyt ja myöhemmin?
- Olisiko tämä toiminta minulle hyödyllistä? Jos ei, niin miten muutoin voisin toimia?