

Harjoitus: Vaihtoehtoisten ajatusten etsiminen

Tavoite:

Tunnistat erilaisia automaattisia kielteisiä ajatuksia. Löydät niille vaihtoehtoisia ajatuksia.

Kun et ota ajatuksiasi heti täysin todesta, on sinun helpompi päästä niistä tarvittaessa irti. Tällöin voit keskittyä helpommin siihen, minkä oikeasti koet tärkeäksi tai kiinnostavaksi.

Ohje:

Kirjaa muutaman päivän ajan ylös ajatuksiasi vaikeissa tilanteissa. Voit tarkastella myös tilanteita, joita kirjasit aiemmin Masennuksen itsehavainnointi -tehtävään.

Mieti, miten muuten tilanteen voisi tulkita. Vaihtoehtoisia ajatuksia ei tarvitse pitää totena sen enempä kuin automaattisia ajatuksiakaan. Alkuun on tärkeintä oppia muodostamaan vaihtoehtoisia ajatuksia automaattisten ajatusten rinnalle. Ajan myötä opit miettimään asioita eri näkökulmista.

Tilanne. Mitä tapahtui? Mitä olit tekemässä?

Esim. "Mietin kotona, että soittaisinko kaverille."

Ajatukset

Esim. "Ei se kuitenkaan jaksa lähteä, ei kukaan jaksa mun kanssa olla."

Vaihtoehtoiset ajatukset tilanteesta

Esim. "En voi etukäteen tietää, mitä kaverini ajattelee. Onhan me tehty usein ennenkin kaikkea yhdessä. Ehkä ei myöskään maailmanloppu, vaikka se ei voisikaan nyt tavata."