



Viiltelyn omahoito-ohjelma

Harjoitus: Ajatuksen otteesta irtaantuminen

Tavoite:

Opit irrottautumaan epämiellyttävien ajatusten otteesta.

Ohje

Tarkkaile ainakin kahden viikon ajan hetkiä, jolloin koet epämiellyttäviä tunteita. Havainnoi, millaisia ajatuksia päähäsi silloin nousee. Havainnoi niitä aivan rauhassa. Älä yritä päästä ajatuksista eroon tai toimi muutenkaan hätiköidysti.

Jos ajatusta on vaikeaa tunnistaa

Kokeile täydentää seuraavia lauseita:

"Minusta tuntuu kuin minulle kävisi..."

"Minusta tuntuu, että kohta tapahtuisi..."

"Minusta tuntuu, että mikään..."

"Minusta tuntuu, että kaikki..."

"Minusta tuntuu, että minä..."

Kokeile sitten ottaa etäisyyttä ajatukseen

Esimerkiksi jollain seuraavista tavoista:

1. Kerro ajatus itsellesi ääneen: "Minulla on ajatus, että..."
2. Laula ajatus tai sano se jollain hassulla äänellä.
3. Kokeile luoda vaihtoehtoisia tulkintoja. Hyödynnä erityisesti omaa kokemustasi (esim. "tilanne on toivoton"-> "minulla on ennenkin ollut tällainen olo, ja se on mennyt aikanaan ohi").

Kysy lopuksi itseltäsi seuraavat kysymykset

- Auttaako tähän ajatukseen juuttuminen minua eteenpäin?
- Voinko antaa ajatuksen olla ja mennä omalla painollaan?
- Voinko ajatuksesta huolimatta päättää itse, miten haluan toimia juuri nyt?

Muista

Saatat huomata mielesi vastustavan harjoitusta. Saatat esimerkiksi ajatella "tämä on ihan tyhmää" tai "tiedän ikävän ajatuksen olevan totta".



Myös nämä ovat vain ajatuksia. Oleellista on tunnistaa, auttaako ajatuksiin juuttuminen sinua tilanteessa eteenpäin.
