



# Harjoitus: Keinoja saada etäisyyttä hankaliin ajatuksiin

## Syömisongelmien omahoito-ohjelma

---

### Tavoite:

Opit keinoja, joilla saat enemmän etäisyyttä hankaliin ajatuksiisi.

### Ohje:

Kokeile näitä keinoja, kun mieleesi ilmaantuu syömiseen tai kehoon liittyviä kielteisiä tai kriittisiä ajatuksia.

Lisää ajatuksen eteen ”Minulla on ajatus, että...”. Tarkastele sitten, mitä tämä muutos tekee ajatukselle.

Voit myös antaa nimen hankalille ajatuksille. Näitä voivat olla esimerkiksi ”syömishäiriön ääni” tai ”sisäinen kriitikko”.

### Esimerkki

”Minulla on ajatus, etten saa syödä asiaa x.”

”Minulla on ajatus, että näytän vääränlaiselta.”

”Syömishäiriöhän se siinä taas käskyttää minua.”

”Syömishäiriö väittää, etten saisi syödä tätä, mutta minun ei tarvitse totella sitä.”

---

Kokeile lisätä ”Minulla on ajatus, että...” jonkin sinulle vaikean ajatuksen eteen.

Mitä huomasit? Muuttuiko suhteesi tähän ajatukseen jollain tavoin?