

Harjoitus: Pois vakiintuneista ajatuksista

Tavoite:

Opit tunnistamaan ja kyseenalaistamaan automaattisia ajatuksia.

Ohje:

Yleistyneessä ahdistuneisuushäiriössä esiintyy usein automaattisia ajatuksia. Lue listaa ja pohdi, tunnistatko tällaista automaattista ajattelua itselläsi.

Jos tunnistat ajatuksia, voit kirjoittaa niihin liittyviä esimerkkejä omasta elämästäsi. Pohdi samalla, miten voisit kyseisissä tilanteissa ajatella toisin.

Esimerkki:

”Sain kehityskeskustelussa esimieheltä paljon kehuja ja yhden hieman negatiivisen kommentin. Siuutuin kehut kokonaan ja muistan nyt vain sen yhden negatiivisen kommentin”

Esimerkkiajatuksia:

- Minusta tuntuu, että kaikki ovat minua vastaan.
- Minusta tuntuu, että olen huono.
- Kukaan ei ymmärrä minua.
- Olen todella pettynyt itseeni.
- En kestä tätä enää.
- Olen epäonnistunut elämässäni.
- En ikinä selviä tästä.
- Ei kannata edes yrittää.
- Mikään ei tunnu enää hyvältä.
- En pääse alkuun missään.
- Mikä minussa on vikana?
- Olen liian heikko.
- Minulla ei ole mitään arvoa.
- Olen aiheuttanut toisille pettymyksen.
- Kunpa olisin parempi ihminen.

Omat automaattiset ajatukseni