



Harjoitus: Vaihtoehtoiset ajatukset

Miksi?

Opit löytämään vaihtoehtoisia tapoja tulkita outoja kokemuksia.

Vaihtoehtoiset ajatukset ovat vähemmän pelottavia ja rajoittavia kuin alkuperäiset automaattisesti syntyvät ajatukset.

Miten?

Edellisessä harjoituksessa harjoittelit tunnistamaan, minkälaisilla haitallisilla tavoilla tulkitset outoja kokemuksiasi.

Tässä harjoituksessa pohdit näille tulkinnoille vähemmän haitallisia vaihtoehtoja.

- Tunnustele, miten tunteesi tai käyttäytymisesi muuttuisivat, jos voisit suhtautua kokemuksiisi rauhallisemmin ja vähemmän pelokkaasti.
- Vaihtoehtoisten ajatusten hahmottamisessa voivat auttaa aiemmin esitellyt Annin ja Villen esimerkit.

Huomaa

Tee tätä harjoitusta säännöllisesti esimerkiksi kerran viikossa. Näin vaihtoehtoiset ajatukset vahvistuvat mielessäsi.

Listaa harjoitukseen kaikki erilaiset oireet, joita koet. Keksi jokaiseen liittyen vaihtoehtoinen ajatus.

Listaa automaattinen ajatus ja vaihtoehtoinen ajatus

Listaa vaihtoehtoisia tapoja, joilla voit tulkita outoja kokemuksiasi.

Tallenna vastauksesi itsellesi, jotta voit käyttää niitä myöhemmin apuna muissa harjoituksissa.

Kirjaa ylös ensin alkuperäinen automaattinen ajatus. Kirjoita sen perään vaihtoehtoinen ajatus, joka on vähemmän haitallinen.



Esim.

Ajatus: "Joku seuraa minua ja haluaa pahaa."

Vaihtoehtoinen ajatus: "Todennäköisempää on, että hän vain sattuu kulkemaan takanani. Ehkä hänellä on kiire, tai hänen kävelytyylinsä on luonnostaan nopea."

Mitä tunteita vaihtoehtoinen ajatus herättää?

Mitä tapahtuu, jos saat korvattua haitallisen tulkinnan vaihtoehtoisella ajatuksella?

Minkälaisia tunteita vaihtoehtoinen ajatus herättää?



Miten vaihtoehtoinen ajatus vaikuttaisi käyttäytymiseeni?

Esim. Vaikka pelkään edelleen, että toinen saattaisi haluta pahaa, en toimi sen ajatuksen mukaan. Mene sinne, mihin olinkin menossa.

Kokemukseni voimakkuus

Kuinka voimakas ja haitallinen kokemus on silloin, jos pystyt tulkitsemaan sitä vaihtoehtoisen ajatuksen kautta? Arvioi asteikolla 0–100 %.

Esim. Ehkä 30 %. Edelleen hieman ahdistaa. Pystyn kuitenkin tekemään, mitä haluan. Huomaan, että pelkoni eivät toteudukaan.