



## Harjoitus: Miten ajatukset ja tunteet liittyvät toisiinsa?

---

### Miksi?

Voimakkaat tunteet herättävät usein automaattisia ajatuksia. Nämä ajatukset voivat voimistaa hankalaa oloa. Kun ne tunnistaa, niiden vaikutus usein lievittyy.

### Miten?

Toimi ohjeiden mukaisesti. Voit pohtia kysymyksiä mielessäsi tai kirjoittaa vastauksia alle tai muistiinpanoihisi.

---

### 1. Pysähdy ajatustesi äärelle

Kysy itseltäsi:

- Mitä ajattelen tilanteestani juuri nyt?
- Tuleeko mieleeni jatkuvasti toistuvia tai hyvin huolestuttavia ajatuksia?
- Ovatko ajatukset ehdottomia tai pelottavia?

Esimerkiksi:

- "Tästä ei voi selvitä."
- "Jotain kauheaa tapahtuu uudestaan."
- "En mitenkään kestä tätä oloa."







Mihin tunteeseen tämä ajatus liittyy? Huomaa, että sama ajatus voi liittyä useaan tunteeseen.

Esimerkiksi:

- "Tästä ei voi selvitä" – pelko, epävarmuus, suru
- "Jotain kauheaa tapahtuu uudestaan" – pelko, epävarmuus
- "En mitenkään kestä tätä oloa" – suru, pelko, viha







**Vaikea ajatus → tunne → kehon reaktio → lisää vaikeita ajatuksia**

Esimerkiksi:

Ajatus: "Tästä ei voi selvitä" → Tunne: ahdistus → Kehon reaktiot: sydämen tykytys  
→ Ajatus: "Oloni huononee entisestään, en mitenkään voi selvitä."

Kun tunnistat tällaisen noidankehän, voit alkaa katkaista sitä.

**4. Muokkaa ajatuksiasi**

Kokeile muokata vaikeaa ajatusta hieman lempeämmäksi.

- Voiko ajatuksen sanoa vähemmän ehdottomasti?
- Onko olemassa myös jokin toinen näkökulma?

Esimerkiksi:

"Tästä ei voi selvitä." → "Tilanteeni on tosiaan vaikea. Ehkä silti voin selvitä tästä, pieni hetki kerrallaan."

"En mitenkään kestä tätä oloa." → "Juuri nyt oloni on sietämätön. Mutta muistan, että vaikeimmatkin tunteeni ovat lievittyneet vähitellen."



