



Harjoitus: Ajatuksen kontrollointi

Miksi?

Tämän harjoituksen avulla voit oppia huomaamaan, miten pyrkimys kontrolloida ajatuksia saa ajattelemaan asiaa entistä enemmän.

Miten?

Ajatelkaa yhdessä lapsen kanssa jotain eläintä, vaikkapa kettua. Pohtikaa ensin, kuinka usein tavallisesti ajattelette kettua. Voitte jutella ketusta, siitä, miltä se näyttää, missä se asustelee ja mitä se tekee.

Tämän jälkeen tehkää testi: ottakaa aikaa yhden minuutin verran. Sen minuutin aikana ei saa ajatella kettua lainkaan. Mikäli mielikuva ketusta tulee mieleen, huomatkaa se, ja olkaa jälleen ajattelematta kettua.

Pohtikaa harjoituksen tekemisen jälkeen yhdessä seuraavia kysymyksiä:

- Tuliko mieleen ajatus ketusta, vaikka en halunnut?
 - Oliko mahdollista päättää olla ajattelematta kettua minuutin ajan?
 - Onko ajatuksia mahdollista kieltää?
 - Olenko pyrkinyt estämään pakkoajatuksia samalla tavoin kuin ajatusta ketusta?
-

