



Harjoitus: Ajatusten haastaminen

Miksi?

Ajatusmallien muuttamisella voi olla iso merkitys siihen, mitä tunnet ja miten toimit. Ihan kuten minkä tahansa taidon oppiminen, tämänkin taidon oppiminen vaatii aikaa ja harjoittelua.

Miten?

Kun huomaat itselläsi ahdistavia ajatuksia, kirjoita ylös tilanne, missä olit ja, mitä tapahtui. Yritä erotella omat ajatuksesi todellisesta tilanteesta. Havainnoi ajatuksia ja millainen sisäinen puheesi tilanteessa oli.

Katso läpi ajatusansojen määritelmät ja esimerkit. Tarkista, sopiiko ajattelusi mihinkään niistä ja pohdi millaiset kysymykset voisivat auttaa sinua haastamaan ajatuksesi.

Tämän jälkeen voit pohtia, miten tilanteissa voisi ajatella toisin.



