



## Harjoitus: Selviytymiskortit

---

### Miksi?

Kortit auttavat haastamaan omia kielteisiä ajatuksia. Etenkin niitä, joilla on tapana esiintyä yhä uudestaan.

### Miten?

Voit tehdä selviytymiskortit esimerkiksi pienille paperi- tai kartonkilapuille. Kirjoita yhdelle puolelle korttia kielteinen ajatus. Kirjoita toiselle puolelle korttia joustavampi ajatus, jolla haluat korvata kielteisen ajatuksen.

Voit kantaa kortteja mukana taskussa tai laukussa, ja ottaa ne esiin aina, kun huomaat kielteisen ajatuksen tulevan mieleen ja haluat muistuttaa itseäsi joustavammasta ajattelusta.

### Ahdistava ajatus

Esim. Olen huono vanhempi.

### Joustavampi ajatus

Esim. Rakastan vauvaani ja hoidan häntä hyvin.

---

