



Harjoitus: Ajatusten haastaminen

Miksi?

Ajatusmallien muuttamisella voi olla iso merkitys siihen, mitä tunnet ja miten toimit. Kuten minkä tahansa taidon oppiminen, vaatii myös ajatusmallien muuttamisen oppiminen aikaa ja harjoittelua.

Miten?

1. Kun huomaat itselläsi kielteisiä ajatuksia, kirjoita ne ylös.
2. Kirjoita ylös myös tilanne, jossa olit.
3. Yritä erotella omat ajatukset todellisesta tilanteesta.
4. Havainnoi ajatuksia ja sitä, millaista sisäinen puheesi tilanteessa oli.
5. 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.





Ajatusansat ja ajatuksia haastavat kysymykset

Esimerkkilauseissa on kyseessä Minun pitäisi -ajattelu.

Haastavat kysymykset:

- Auttaako tämä tapa puhua itselleni tai ajatella näin?
- Onko olemassa toimivampi tapa ajatella, joka auttaisi minua enemmän?
- Mitä myönteisiä puolia näen tässä tilanteessa?



