



Harjoitus: Masennuksen itsehavainnointi

Miksi?

Harjoituksen avulla ymmärrät paremmin, miten ajatuksesi, tunteesi ja toimintasi vaikuttavat toisiinsa. Se auttaa sinua haastamaan niitä.

Miten?

Havainnoi muutamien päivien aikana tilanteita, joissa masennukseen liittyviä ajatuksia ja tunteita ilmenee.

Pohdi

1. Minkälaisista tilanteista on kyse?
2. Minkälaisia ajatuksia ja tunteita herää?
3. Miten silloin toimit?
4. Mitä toiminnasta seuraa?

Valitse yksi tilanne. Täytä siihen liittyen kaikki kohdat. Etene tilanteesta ajatuksen ja tunteen kautta toimintaan.

Voit näin hahmottaa omaa toimintaasi ja haastaa ajatuksiasi.



