



Harjoitus: Kielteisestä puheesta luopuminen

Miksi?

Tämän harjoituksen myötä alat tunnistaa kielteisen sisäisen puheen. Opit vähitellen haastamaan itseesi kohdistuvat kriittiset ja syyllistävät viestit.

Miten?

Itsekriittisyys voi olla lapsuudesta asti opittua. Poisoppiminen ja myötätuntoisuuden oppiminen voi viedä aikaa. On tärkeää, että toistat harjoitusta mielellään jopa päivittäin, kunnes opit uuden tavan ajatella ja puhua itsellesi.

Opettele tunnistamaan hetket, jolloin kielteinen sisäinen puhe on käynnistymässä. Kun huomaat syytteleväsi tai moittivasi itseäsi, pysähdy ja pohdi vastauksia seuraaviin kysymyksiin. Mielellään kirjaa vastauksesi alle tai muistiinpanoihisi.





Esim. Minut irtisanottiin, koska tein työni huonosti. En saa koskaan uutta työtä, koska olen surkea työntekijä.





Esim. Kyllä: Tein joskus virheitä ja välillä olin hidas. Ei: Minut irtisanottiin yhtä aikaa kymmenien muiden kanssa. Se ei ollut henkilökohtaista. Sain myös usein kehuja. Tein virheitä vain harvoin, jokainen tekee niitä joskus.





Esim. En halua. Siitä ei ole mitään hyötyä, että haukun itseäni.



