



Harjoitus: Ajatusten haastaminen

Tavoite:

Opit haastamaan negatiivisia ja tuomitsevia ajatuksiasi. Opit myös tietoisesti ajattelemaan myönteisemmin ja vaikuttamaan sitä kautta tunnetiloihisi.

Ohje:

Kirjaa ylös tuomitsevia ajatuksia, joita havaitset itselläsi erilaisissa tilanteissa. Mieti samalla, millä muilla tavoilla voisit tulkita tilanteen.

Arvioi myös sitä, muuttuuko tunnetilasi, kun käytät vaihtoehtoista ajatusta. Arvioi tunteita asteikolla 0–10.

Tilanne

Esim. "Unohdin maksaa laskut."

Ajatus

Esim. "Hitto, mikä epäonnistuja olen."

Tunne ja tunteen voimakkuus (arvioi asteikolla 0–10)

Esim. "Voimattomuus, 8."



Vaihtoehtoinen tulkinta ajatukselle

Esim. "Moni muukin unohtaa joskus maksaa laskut ajoissa. Tämä on normaalia."

Tunteen voimakkuus (arvioi asteikolla 0–10)

Esim. "Voimattomuus, 4."