



Harjoitus: Pois vakiintuneista ajatuksista

Työkaluja tietoiseen läsnäoloon

Tavoite:

Opit tunnistamaan ja kyseenalaistamaan automaattisia ajatuksia.

Ohje:

Lue listaa, ja pohdi, tunnistatko itselläsi automaattista ajattelua. Jos tunnistat ajatuksia, voit kirjoittaa esimerkkejä omasta elämästäsi ja samalla miettiä, miten tilanteissa voisi ajatella toisin.

Esimerkki:

”Sain kehityskeskustelussa esimieheltäni paljon kehuja ja yhden hieman negatiivisen kommentin. Sivuutin kehut kokonaan, ja muistan nyt vain sen yhden negatiivisen kommentin”.

Esimerkkiajatuksia:

- Minusta tuntuu, että kaikki ovat minua vastaan.
- Minusta tuntuu, että olen huono.
- Kukaan ei ymmärrä minua.
- Olen todella pettynyt itseeni.
- En kestä tätä enää.
- Olen epäonnistunut elämässäni.
- En ikinä selviä tästä.
- Ei kannata edes yrittää.
- Mikään ei tunnu enää hyvältä.
- En pääse alkuun missään.
- Mikä minussa on vikana?

Omat automaattiset ajatukseni: