

# 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."