



# Harjoitus: Välimatkaa arvioihin itsestä

---

## Tavoite

Opit ottamaan välimatkaa ajatuksiisi.

## Ohje

Omien ajatusten katsominen etäämpää antaa sinulle tilaa nähdä ajatukset vain ajatuksina, joiden mukaisesti ei ole pakko toimia.

Pohdi, millaiset arviot tai uskomukset itsestäsi aiheuttavat sinulle pahaa mieltä. Harjoittele sitten välimatkan ottamista seuraavien ohjeiden mukaisesti.

Tätä harjoitusta on hyvä tehdä toistuvasti silloin, kun tunnistat ikäviä itseäsi koskevia ajatuksia. Huomioi, että tarkoitus ei ole päästä ajatuksesta eroon tai poistaa siihen liittyvää ikävää tunnetta. Tarkoitus on ottaa siihen vähän etäisyyttä.

1. Tunnista ajatus, esimerkiksi: "Minä olen tyhmä."
  2. Sano sitten ääneen tai mielessäsi: "Minulla on ajatus, että olen tyhmä."
  3. Lisää sitten mukaan havaitsija, ja sano taas ääneen tai mielessäsi: "Minä huomaan, että minulla on ajatus, että olen tyhmä."
    - Huomaatko mitään muutosta siinä, miten suhtaudut ajatukseen?
    - Mitä tekisit nyt, jos tämä ajatus ei vaivaisi sinua?
    - Milla muulla tavoin voisit ajatella asiasta?
    - Voitko sallia ajatuksen kulkea mukanasi ilman, että annat sen vaikuttaa toimintaasi liikaa?
-