



Harjoitus: Tunnetta voimistavien ajatusten haastaminen

Tavoite

Opit tunnistamaan ja kyseenalaistamaan omiin tunnereaktioihisi vaikuttavia ajatuksia.

Ohje

Analysoi jotakin viimeaikaista tilannetta, jossa koit voimakkaita ja epämiellyttäviä tunteita. Jos mahdollista, valitse sellainen tilanne, jossa tunteet saivat sinut käyttäytymään tavalla, jota kaduit myöhemmin.

1. Tilanteen tunnistaminen

Kirjoita tähän oma tilanteesi tarkasti, mutta mahdollisimman neutraalisti. Mitä todella tapahtui?

2. Omien ajatusten tunnistaminen

Kirjoita tähän tilanteessa mielessäsi käyneitä, hassujakin ajatuksia.



3. Ajatusten kyseenalaistaminen

Ovatko edellä mainitut ajatukset totta? Onko niissä tunteen tuomaa äärimmäisyyttä tai ehdottomuutta? Miten niitä voisi muotoilla uudestaan?

Kirjoita tähän uusia, rauhassa harkittuja ajatuksia tilanteesta

4. Ajatusten muokkaaminen totuudenmukaisemmiksi

Huomaatko, kuinka tunteiden muokkaaminen muuttaa suhtautumistasi todelliseen tapahtumaan? Muuttaako se myös suhtautumistasi toisiin ihmisiin?

Kun harjoittelet tällaista tilanneanalyysia, voit oppia tunnistamaan tilanteita jo silloin, kun ne ovat käsillä. Näin pystyt muokkaamaan ajatuksiasi ja toimintaasi ennen kuin päädyt ikäviin tilanteisiin.

Jos tilanteiden tunnistaminen ja analysointi tuntuu vaikealta, voit yrittää tehdä sitä yhdessä läheisen kanssa.