



Harjoitus: Ajatusansan korjaaminen

Tavoite

Opit tunnistamaan automaattisia ajatuksiasi ja muokkaamaan niitä toiseen suuntaan.

Ohje

Lue harjoituksen neljä eri kohtaa ja niihin liittyvät esimerkit.

Aloita tunnistamalla jokin oma ajatuksesi, joka liittyy syömiseen.

Käy tämän ajatuksen kohdalta kaikki neljä kohtaa läpi.

Esimerkki

Suklaakeksi ja illanistujaiset

Tulet väsyneenä kotiin töistä. Olet ostanut suklaakeksipaketin kaupasta. Illalla sinun pitäisi lähteä ystäväsi illanistujaisiin. Syöt yhden keksin. Mitä seuraavaksi tapahtuu? Tämä riippuu siitä, mitä tilanteesta ajattelet.

1. Tunnista ajatuksesi ja tarkastele sitä

Esimerkki

Ajatus: "Söin keksin, nyt lihon taas. Peli on menetetty. Voin yhtä hyvin syödä paketin loppuun. Pakastimessa taitaa olla vielä jäätelöäkin, ja jääkaapissa on kattilallinen eilistä pastaa."

Tunne: Pettymys, suru, itseinho, häpeä.

Seuraus: Päätän jättää illanistujaiset väliin ja jäädä kotiin ahmimaan.

Ajatus: "En kehtaa mennä ystävän juhliin, kun olen näin lihava ja säälistävä."

Tunne: Entistä voimakkaampi itseinho ja häpeä sekä lisäksi yksinäisyys.



2. Tutki ajatuksen paikkansapitävyys

Esimerkki

Näyttö puolesta: Aiemminkin on käynyt niin, että kun otan yhden keksin, sorrun ahmimaan ja lihon.
Näyttö vastaan: Yksi suklaakeksi ei lihota eikä pilaa mitään. Ahminta vain huonontaa oloni. Iltani on pilalla, jos en mene juhliin.

3. Muokkaa ajatusta parempaan suuntaan.

Esimerkki

Vaihtoehtoinen ajatus: "Keksien syöminen ei pilaa mitään eikä tee tyhjäksi aiempia saavutuksiani. On parempi olla nyt ahmimatta, koska se pahentaisi oloa. Juhlat piristävät, joten menen sinne."
Vaihtoehtoinen toiminta: Laitan keksit pois silmistä. Laitan hyvää musiikkia soimaan, ja alan valmistautua iltaan.

4. Arvioi uuden ajatuksen vaikutusta tunteisiin, toimintaan ja seurauksiin.

Tunne: Vähemmän pettynyt, vähemmän häpeävä.

Toiminta: Ei ahmintaa.

Toiminnan seuraus: Onnistumisen- ja hallinnantunne. Menen suunniteltuihin juhliin.