



# Harjoitus: Ajatusmallit

## Syömisongelmien omahoito-ohjelma

---

### Tavoite:

Tunnistat omia haitallisia ajatusmallejasi, ja löydät uusia vaihtoehtoisia ja myötätuntoisempia tapoja ajatella.

### Ohje:

Lue esimerkit siitä, miten syömisongelmallisille tyypilliset haitalliset ajattelumallit voivat ilmetä ja mitkä voisivat olla niille vaihtoehtoisia ajattelutapoja

Kirjoita sitten esimerkkejä omista ajattelumalleistasi. Yritä keksiä vaihtoehtoisia toipumista edistäviä tapoja ajatella.

---

## Mustavalkoinen ajattelu

Esimerkki: Minun täytyy onnistua asioissa täysin, muuten olen kokonaan epäonnistunut. Minun täytyy syödä juuri tietyllä tavalla, muuten syömiseni on täysin vääränlaista.

Esimerkki vaihtoehtoisesta ajatuksesta: Vaikken onnistuisi täydellisesti tai söisi juuri tietyllä tavalla, en silti ole epäonnistunut. Ääripäiden välissä on hyvin monta väliaskelta.

### Kirjoita ensin oma esimerkkisi.

Mieti sitten, mikä voisi olla vaihtoehtoinen ajattelutapa.

## Katastrofiajattelu

Esimerkki: Jos lopetan syömisen rajoittamisen, kehoni muuttuu aivan erilaiseksi ja vääränlaiseksi.

Esimerkki vaihtoehtoisesta ajatuksesta: Mitään vaarallista ei tapahdu, kun lopetan laihduttamisen. Pidän itsestäni huolta syömällä riittävästi.

### Kirjoita ensin oma esimerkkisi.

Mieti sitten, mikä voisi olla vaihtoehtoinen ajattelutapa.



## Itsekriittisyys

Esimerkki: En ole riittävän hyvä.

Esimerkki vaihtoehtoisesta ajatuksesta: Minä riitän sellaisena kuin olen.

**Kirjoita ensin oma esimerkkisi.**

Mieti sitten, mikä voisi olla vaihtoehtoinen ajattelutapa.

## Itseään toteuttava ennuste

Esimerkki: En tule koskaan onnistumaan syömiseni muuttamisessa tai voimaan paremmin. Minun on turha edes yrittää.

Esimerkki vaihtoehtoisesta ajatuksesta: Muutokseen kuuluu vaikeita hetkiä, mutta toipuminen on minullekin mahdollista.

**Kirjoita ensin oma esimerkkisi.**

Mieti sitten, mikä voisi olla vaihtoehtoinen ajattelutapa.