



Harjoitus: Ajatusten haastaminen

Miksi?

Opit kyseenalaistamaan tunteisiin vaikuttavia ajatuksia.

Miten?

Milloin viimeksi koit voimakkaita ja epämiellyttäviä tunteita? Valitse yksi tilanne, jossa tunteet saivat sinut käyttäytymään tavalla, jota kaduit myöhemmin.

1. Tilanteen tunnistaminen

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

Esimerkki: Heräsin aamulla kellon soidessa hyvin väsyneenä. Äiti tuli heti huoneeseeni hössöttämään. Raivostuin niin, että heitin äitiä tyynyllä. Äidin silmälasit vääntyivät, ja hän hermostui. Huusimme ja paiskoin ovia. Molemmille tuli tosi paha mieli.

2. Omien ajatusten tunnistaminen

Kirjoita tähän ajatuksia, jotka kävivät tilanteessa mielessäsi. Ne voivat olla hassujakin.

Esimerkki: Ajattelin, että äiti tunkeutuu elämäni ja pitää minua pikkulapsena. Ajattelin, ettei äiti koskaan anna olla rauhassa. Ajattelin, että haluaisin muuttaa pois.



3. Ajatusten kyseenalaistaminen

Ovatko edellä mainitut ajatukset ihan totta? Mistä voisi oikeasti olla kyse?

Kirjoita tähän uusia, rauhassa harkittuja ajatuksia tilanteesta.

Esimerkki: Äiti ehkä halusi vain huolehtia, että en myöhästy koulusta. Olin kuitenkin torkuttanut herätyskelloa. Vaikka äiti hössöttääkin paljon, saan välillä olla rauhassa. En todellakaan ole vielä valmis muuttamaan pois kotoa. Kotona pääsen helpolla.

4. Ajatusten muokkaaminen totuudenmukaisemmiksi

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

Kun harjoittelet omien ajatustesi haastamista, voit oppia tunnistamaan tilanteita jo silloin, kun ne ovat vasta tapahtumassa. Silloin pystyt vaikuttamaan toimintaasi jo ennen kuin joudut ikäviin tilanteisiin.

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