



Harjoitus: Ajatuksen tai kokemuksen arviointi

Miksi?

Opit huomaamaan, miten ajatus tai kokemus voi muuttua muotoaan normaalista ajattelusta harhaksi.

Miten?

Mieti jotain omaa huolta herättänyttä ajatustasi tai kokemustasi. Lue alta, miten ajatus liikkuu janalla normaalista epärealistiseen muotoon. Arvioi, mihin kohtaan oma ajatuksesi asettuu.

Jatkumo normaalista ajattelusta harhaan

Alkutilanne: Kerroin työpalaverissa ideastani kaikille ääneen

1. Normaali arkinen huoliajatus, joka käy mielessä eikä vaikuta toimintaan: Mitähän minusta ajatellaan? Kuulostinkohan ihan tyhmältä?
2. Epävarmuudentunteet, epäluuloisuus ja luottamuksen horjuminen: Minusta ei tykätä. Minusta puhutaan paha selän takana.
3. Epämääräinen kokemus asiasta, joka vaikuttaa epätodennäköiseltä, mutta tuntuu todelliselta: Joku seuraa minua ja suunnittelee jotain ikävää.
4. Harhaluuloinen ajatus, josta on täysin vakuuttunut ja jonka mukaan on tarve toimia: Joukko ihmisiä vainoaa minua, ja minun täytyy paeta henkeni edestä.



Kirjaa ensimmäiseksi huolta herättänyt ajatus tai kokemus

Esim. Kerroin työpalaverissa ideastani kaikille. Se herätti ajatuksen, että minusta ei tykätä. Minusta puhutaan paha selän takana.



Tutki yllä olevan esimerkin ja janan kohtia 1–4. Mihin kohtaan oma ajatuksesi asettuu?

Esim. 2.