



Harjoitus: Ajatusten keventäminen

Miksi?

Tässä harjoituksessa opetellaan ajatusten keventämistä. Vaikeiden ja epämukavien ajatusten rinnalle voi löytää uusia ja lohduttaviakin näkökulmia.

Huomaa, että sinun ei tarvitse päästä eroon hankalista ajatuksista. Sen sijaan voit oppia suhtautumaan ajatuksiisi kevyemmin ja tunnistaa uusia näkökulmia.

Miten?

Lue alla olevat kysymykset ja pohdi niihin vastauksia.

Voit tehdä tätä harjoitusta aina, kun huomaat olevasi jumissa vaikeissa ajatuksissa. Tämä harjoitus sopii myös [Hengähdystauko](#)-harjoituksen yhteydessä tehtäväksi.

1. Pohdi, millaisia ajatuksia sinulla on kriisin seurauksista.

- Millaisia uhkakuvia tai lannistavia ajatuksia mielesi tuottaa?

Voit käyttää apunasi yllä olevaa esimerkkilistaa ajatuksista, joihin jumiin jääminen voi tuottaa ongelmia.

Kirjoita tähän epämukavia ajatuksiasi.

2. Muista, että ajatukset eivät ole ehdottomia totuuksia, joita täytyy aina kuunnella.

Kokeile ottaa etäisyyttä ajatuksiisi esimerkiksi jollain seuraavista tavoista

- Sano ajatukset ääneen tai hiljaa mielessäsi seuraavalla tavalla: "Huomaan, että minulla oli juuri ajatus, että..."
- Nimeä ajatukset: "Tuossa on taas nuo pelottelija-ajatukset" tai "Ai katos, sieltä tulee lannistaja-ajatus".
- Laula ajatukset itsellesi ääneen.
- Sano tai kuvittele ajatukset jonkun muun äänellä (esim. somejulkkis tai tv-sarjan hahmo)



3. Nimeä ajatuksesi. Mieti, mitä mielesi yrittää tehdä näiden ajatusten avulla.

Nimeä ajatuksiasi.

Esim. Ajattelen, että kukaan ei pidä minusta. Tämä on lannistava ajatus.

4. Tee tilaa uusille näkökulmille.

- Mitä muita näkökulmia voisit löytää tilanteessasi?
- Millaiset näkökulmat voisivat olla hyödyllisiä?
- Mieti, voisitko olla itsellesi myötätuntoinen?
- Mieti, onko elämässäsi asioita, jotka ovat hyvin?

Esimerkki: Huomaan, että minulla on juuri nyt ajatus, että en pääse koskaan yli tästä surusta. Huomaan myös ajatuksen, että tämä on epäreilua. Nämä ajatukset ovat täysin ymmärrettävä. Tiedän kuitenkin myös, että on muita, jotka ovat selvinneet samanlaisesta tilanteesta. Minulla on myös ihania ihmisiä tukenani.

Kirjoita alle vaihtoehtoisia, kannustavampia ajatuksia.