



# Harjoitus: Ajatusten otteesta irtaantuminen

## Kaverisuhteiden haasteiden omahoito-ohjelma

---

### Tavoite:

Opit luomaan välimatkaa ajatuksiisi.

### Ohje:

Omien ajatusten katsominen etäämpää antaa sinulle tilaa nähdä ajatukset vain ajatuksina. Niiden mukaisesti ei ole pakko toimia.

Huomioi, että tarkoitus ei ole päästä ajatuksesta eroon tai poistaa siihen liittyvää ikävää tunnetta. Tarkoitus on vain ottaa ajatukseen vähän etäisyyttä.

Kokeile tehdä seuraavasta harjoituksesta itsellesi tapa, jonka otat käyttöösi aina, kun tunnistat hankalia tunteita tai ajatuksia.

---

### Kokeile ottaa niihin etäisyyttä esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

- Kerro ajatus itsellesi ääneen: "Minulla on ajatus, että..."
- Laula ajatus, tai sano se jollain hassulla äänellä.
- Kiteytä ajatus yhteen sanaan, ja toista sitä hyvin nopeasti vähintään 30 sekuntia. Esimerkiksi: "Olen surkea" → "Surkea".
- Kokeile luoda vaihtoehtoisia tulkintoja. Hyödynnä erityisesti omaa kokemustasi. Esimerkiksi: "Tilanne on toivoton." → "Minulla on ennenkin ollut tällainen olo, ja se on mennyt aikanaan ohi." Muista kuitenkin, että ajatuksen kanssa ei tarvitse ryhtyä väittelemään.

### Huomaatko mitään muutosta tavassa, jolla suhtaudut ajatukseen?

Esim. Välillä on vaikea keskittyä kaverin seurassa. Huomasin, että puseron tarkastelu auttoi.