



# Harjoitus: Mielensisäinen kriitikko

---

## Miksi?

Joskus pahin kriitikko on oman mielen sisällä. Harva jaksaisi kuunnella ystävää, jos tämä olisi yhtä ilkeä kuin omat ajatukset ovat.

Mielensisäisen kriitikon vaikutusvaltaa voi kuitenkin vähentää. Se tapahtuu tunnistamalla kriitikon näkemys ja tuomalla sen rinnalle myötätuntoinen ja ystävällinen suhtautuminen.

## Miten?

Kirjoita vastaukset alla oleviin kysymyksiin esimerkiksi vihkoon, puhelimesi muistioon tai tietokoneelle. Voit myös tulostaa harjoituksen alta pdf:n, johon voit kirjoittaa vastauksesi.

Kiinnitä muutaman päivän ajan huomiota siihen, miten mielensisäinen kriitikkosi suhtautuu asioihin.

1. Kirjaa havainnot itsellesi ylös.
2. Mieti jokaisen esimerkkitalanteen kohdalla, mitä hyvä ystävä sanoisi sinulle samassa tilanteessa. Ajattele sitten samoin.
3. Ota myötätuntoisen ystävän näkökulma mukaan arkeesi. Käytä sitä erityisesti tilanteissa, joissa tiedät mielensisäisen kriitikkosi heräävän.

## Esimerkki

Aika:	Maanantai-iltapäivä.
Havainto:	Harrastuksessa ohjaaja pyytää näyttämään koreografian, jota opettelemme. Haukun itseäni, kun en osaa sitä.
Mitä hyvä ystävä sanoisi:	Hyvä ystävä sanoisi, ettei kaikkea voi muistaa ja osata täydellisesti. Toistan tätä ajatusta itselleni.
Miten toimin jatkossa:	Jos harrastuksessa tuntuu siltä, että en osaa, muistutan itseäni siitä, että kaikkea ei tarvitse osata heti tai hyvin.

---



### Taulukko

Aika:	
Havainto:	
Mitä hyvä ystävä sanoisi:	
Miten toimin jatkossa:	
Aika:	
Havainto:	
Mitä hyvä ystävä sanoisi:	
Miten toimin jatkossa:	
Aika:	
Havainto:	
Mitä hyvä ystävä sanoisi:	
Miten toimin jatkossa:	