

Ajatusten, tunteiden ja kehon aistimusten nimeäminen uudelleen

Menettelytapa on tämä:

Kun jotakin tapahtuu, nimeä tämä tapahtuma (ajatus, tunne, kehon aistimus), joka Sinulla on, sen sijaan että pitäisit tapahtumaa automaattisesti tuloksena tai totena.

Esimerkiksi kun reagoit rahaan liittyviin huoliajatuksiisi ja sinua ahdistaa maksaa laskuja, **auttaa kun ensin huomaat, mitä mielessäsi tavanomaisesti tuolloin pyörii. Tämän jälkeen kokeile sanoittaa tuo ajatus uudella tavalla.**

Tavanomainen ajatus: "Ahdistaa maksaa laskut"

Uudenlainen näkökulma: "Minulla on ajatus siitä, että laskujen maksaminen on ahdistavaa"

Kokeillaan!

Mieti jotain itsellesi haasteellista asiaa tai tapahtumaa. Millaisia ajatuksia siihen liittyy?

Harjoittele sitten näkökulman vaihtoa:

Tai kun ajattelet jostakin jotakin, sano: "Minulla on ajatus, että...". Sano esimerkiksi: "Minulla on ajatus siitä, että rahani eivät tule riittämään kuun loppuun" sen sijaan, että sanot "Rahani eivät riitä kuun loppuun". Tai sano "Minulla on ajatus siitä, etten saa uutta työpaikkaa" sen sijaan, että sanot "Minä en tule saaman uutta työpaikkaa".

Kirjoita alle oma haasteellinen asia tai tapahtuma siihen liittyvine tunteineen. Kirjoita ensin tavanomainen ajatuksesi ja sen jälkeen uudenlainen näkökulma siihen.

Tavanomainen ajatus:

Uudenlainen näkökulma:

Mieti jotain itsellesi haasteellista asiaa tai tapahtumaa. Millaisia ajatuksia siihen liittyy?

Harjoittele sitten näkökulman vaihtoa:

Kun tunnet kehon aistimuksia, tai kun arvioit jotakin, nimeä se sanomalla esimerkiksi "Minulla on arvio, että käteni tärisevät ja sydämeni hakkaa" sen sijaan, että sanoisit "Käteni tärisevät ja sydämeni hakkaa".

Kirjoita alle oma haasteellinen asia tai tapahtuma siihen liittyvine tunteineen. Kirjoita ensin tavanomainen ajatuksesi ja sen jälkeen uudenlainen näkökulma siihen.

Tavanomainen ajatus:

Uudenlainen näkökulma:

Pane merkille tunteesi ja ajatuksesi

Nyt sovelta vielä edellistä tehtävää lisää. Kun puhut omista vaikeista ajatuksistasi ja tuntemuksistasi, saat niihin välimatkaa käyttämällä sanoja:

Panen merkille, että arvostelen itseäni juuri nyt...

Havaitsen, että tunnen voimakasta epätoivoa tilannettani kohtaan...

Huomaan ajattelevani, että olen huono, koska en jaksa lähteä lenkille...

Tämä on ajatusten ja tunteiden havainnointia ilman arviointia, vain niiden pistämistä merkille.

Panen merkille, että....

Havaitsen, että....

Huomaan ajattelevani,
että....