

Etäisyyden ottaminen ajatuksiin

On monia eri keinoja ottaa etäisyyttä ajatuksiin. Tähän on listattu joitakin eri harjoitteita, joita kokeilemalla selviää, mikä keino toimii juuri sinulle.

1. Anna mielellesi nimi
2. Lisää ajatuksen eteen: ”minulla on ajatus, että...”
3. Sano: ”kiitos mieli tuosta ajatuksesta.”
4. Kysy itseltäsi: ”kuka täällä päättää, minä vai mieleni (bussin matkustajat)?”
5. Kysy itseltäsi: ”mihin tuo ajatus vie minut, jos seuraan sitä?”
6. Totea: ”onpa kiinnostava ajatus!”
7. Laula ajatus tutulla melodialla, lausu se kuin runo tai loru tai sano se hassulla äänellä.
8. Toista sanaa 45 sekunnin ajan ääneen.
9. Totea: ”ahaa, tässä taas tuttu Lannistaja-ajatus” tai nimeä koko tarina: ”Lannistajatarina taas täällä.”
10. Tee pahvikortti ja kanna sitä mukana. Lue sitä aika ajoin ja merkkää siihen uusia mielen tuottamia ajatuksia.
11. Neljän kysymyksen tekniikka
 - a. Kuinka vanha tämä ajatus on?
 - b. Mikä on ajatuksen tarkoitus?
 - c. Onko ajatuksesta hyötyä?
 - d. Onko ajatukseen reagoitava vai voisitko ajatuksen kanssakin tehdä jotain tärkeää?
12. Kuvittele ajatuksesi jonkun hahmon, henkilön tai olennon sanomiksi.

Harjoittele etäisyyden ottamista ajatuksiin tämän viikon ajan. Kirjaa huomiosi ja kokeilemasi tekniikat alle.

Päivä ja aika	Ajatus	Kokeilemani tekniikka	Mitä huomasin?