

Pohdi seuraavia kysymyksiä

Voi olla, että olet käyttänyt aikaa ja energiaa itsesi nimittelyyn, selityksiin ja kuvitelmiin itsestäsi. Saatat inhota tätä "nimilappua", jonka olet itseesi kiinnittänyt. Voi myös olla, ettet ajattele tuosta nimilapusta oikein mitään tai voi olla niin, että pidät joistain nimilapun kohdista ja joistain et. Ongelmana kuitenkin on se, että kun tähän omasta itsestä luotuun käsitykseen jää kiinni, tekee kaikkensa saadakseen todellisuuden vastaamaan tätä luomaansa käsitystä itsestä. Tämä koskee sekä myönteisiä että kielteisiä asioita. Ihminen on monimutkainen olento. Kun sanot esimerkiksi "Minä olen huono", se ei kerta kaikkiaan voi olla joka tilanteessa totta.

Mitä jos käsityksesi itsestäsi ei ole kokonaan tai ollenkaan totta? Oletko valmis kyseenalaistamaan sen käsityksen, jonka mielesi on itsestäsi luonut? Vastaa nyt seuraaviin kysymyksiin:

- Minä olen henkilö, joka...
- Minä olen henkilö, joka ei...
- Huonointa minussa on...
- Parasta minussa on...
- Olen henkilö, joka on huono...

Löydätkö joitain muita esimerkkejä liiallisesta jumiutumista ajatuksiisi tai onko sinulla joitain sellaisia määritelmiä itsestäsi, joita mielesi jatkuvasti hokee? Pystytkö ottamaan välimatkaa itsestäsi tekemiisi nimilappuihin? Entä jos jokainen näistä käsityksistä onkin ainoastaan ohimenevä ajatus?