

Etäisyyttä itsekriittisiin ajatuksiin

Meillä kaikilla on välillä kriittisiä ajatuksia itsestämme, ja se on täysin normaalia. Hyvinvointimme kannalta on tärkeää ymmärtää, että kaikki ajatuksemme eivät välttämättä pidä paikkaansa. Tämä pätee myös itsekriittisiin ajatuksiin. Joskus itsekriittiset ajatukset saattavat ikään kuin sulautua osaksi meitä, ja voi olla vaikea tunnistaa, etteivät ne olekaan totta. Näin harjoittelet sulautumisen vastakohtaa – etäisyyden ottamista omiin ajatuksiin.



1. Ajattele jotain käsitystä itsestäsi. Esimerkiksi, että olet epäonnistunut tai että kukaan ei pidä sinusta. Usko kaikin voimin, että olet juuri sitä. Päästä nyt irti tästä mielikuvasta tai ajatuksesta.
-



2. Sano itsellesi ”minulla on ajatus, että olen x” (esimerkiksi epäonnistunut). Havainnoi nyt itseäsi ja huomaa, että sinä olet sinä ja sinulla on tuo ajatus. Päästä irti tuosta ajatuksestasi.
-



3. Sano itsellesi ”huomaan, että ajattelen, että olen x” (esimerkiksi epäonnistunut). Tarkkaile, huomaatko, että olet se, joka huomaa.
-
4. Käy vielä läpi kaikki kolme vaihetta. Mitä muutoksia huomaat suhtautumisessasi?
 - Olen x. Ajatuksesi siitä, mikä olet, ovat yhtä kuin sinä.
 - Minulla on ajatus, että olen x. Huomaat, että käsitys itsestäsi on vain ajatus.
 - Huomaan, että ajattelen, että olen x. Huomaat ajattelevasi, että olet jotakin.

Harjoittele tätä erityisesti itseäsi koskevien kielteisten käsitysten suhteen. Kun puuet käsitykset muotoon ”huomaan, että minulla on ajatus”, saat niihin etäisyyttä.

Lähde: https://oivamieli.fi/ajatukset_itsestasi.php



OHJAAMO