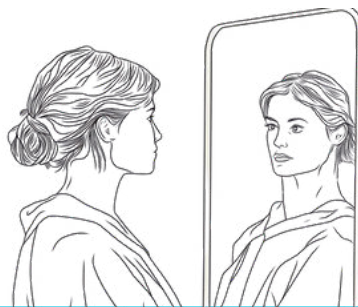


Miksi pahoitamme oman mielemme?

KESTO: 20-30 min **PÄIVIÄ:** 1+ Seuranta viikon päästä **TEEMA:** Itsemyötätunto



MIKSI TÄMÄ TOIMII: Pahoitamme mielemme omilla ajatuksillamme, koska joko yritämme motivoida itseämme toimimaan toisin (esim. laihduttamaan), yritämme suojella itseämme joltain (esim. nolotukselta kun toinen sanoo saman asian) tai yritämme "imagosyistä" vaikuttaa tietynlaiselta ihmiseltä omissa tai muiden silmissä (esim. vaatimattomalta). Tunnistamalla hyvän tavoitteen huonojen ajatusten takana, voimme etsiä parempia motivointitapoja tai päästää irti ajatuksista, jotka eivät palvele meitä.



TEE NÄIN:

1. Listaa kriittiset ajatuksesi. Kirjoita ylös 5-10 asiaa, joita sanot itsellesi usein ja jotka saavat sinut tuntemaan olosi huonoksi. Ole rehellinen - nämä ovat niitä ajatuksia, jotka pyörivät päässäsi erityisesti vaikeina hetkinä. Esimerkkejä:

- "Olen laiska paska"
- "En osaa mitään kunnolla"
- "Miksi sä olet niin tyhmä, että jätät kaiken aina viime tinkaankin?"
- "Et sä kuitenkaan onnistu"
- "Olen liian vanha oppimaan uutta"
- "Näytän kamalalta"
- "Kuka sä luulet olevasi?"
- "Olen huono äiti/puoliso/työntekijä"

2. Tunnista tavoite kritiikin takana. Merkitse kunkin ajatuksen kohdalle, onko sen takana pyrkimys:

- **M = Motivoida** (yrität saada itsesi toimimaan toisin, esim. "Olen laiska paska" → "Älä ole laiska")
- **S = Suojella** (valmistaudut henkisesti pettymykseen, epäonnistumiseen tai kuulemaan ikäviä asioita, esim. "Olen liian vanha oppimaan uutta" → "Älä pety kun et onnistu")
- **I = Imago** (yrität näyttää tietynlaiselta muiden tai itsesi silmissä, esim. "Kuka sä luulet olevasi" → "Olen vaatimaton ja nöyrä")

3. Arvioi toimivuus. Kirjoita kunkin ajatuksen kohdalle arvio siitä, miksi tapa ei välttämättä toimi.

4. Etsi parempi tapa. Mieti miten voisit saavuttaa saman tavoitteen ilman itsesi haukkumista. Mitä sanoisit ystävälle, jolla on sama tavoite?

Miksi pahoitamme oman mielemme?

Kriittinen ajatus	Tavoite (M/S/I)	Miksei toimi?	Parempi ajatus tai tapa

Merkitse kunkin ajatuksen kohdalle, onko sen takana pyrkimys:

- M = Motivoida (yrität saada itsesi toimimaan toisin, esim. "Olen laiska paska" → "Älä ole laiska")
- S = Suojella (valmistaudut henkisesti pettymykseen, epäonnistumiseen tai kuulemaan ikäviä asioita, esim. "Olen liian vanha oppimaan uutta" → "Älä pety kun et onnistu")
- I = Imago (yrität näyttää tietynlaiselta muiden tai itsesi silmissä, esim. "Kuka sä luulet olevasi" → "Olen vaatimaton ja nöyrä")