

2. Haitalliset ajatusmallini

Ajatustenvirta on jatkuvaa ja yksittäisiä ajatuksia tulee ja menee jatkuvasti. Kun samat haitalliset ajatusmallit putkahtavat mieleen toistuvasti, on niiden äärelle hyvä pysähtyä.

A. Mitä haitallisia ajatusmalleja tunnistan omalla kohdallani?

B. Valitse haitallisista ajatusmalleista yksi, johon syvennyt tarkemmin. Pohdi tarkemmin, millaisissa tilanteissa kyseinen ajattelumalli tulee mieleesi. Voit pohtia haitallista ajatusmallia vaikkapa yksittäisen esimerkkitalanteen kautta. Mitä tapahtui tai tein silloin? Missä ja keiden kanssa olin? Mitä tapahtui sen jälkeen? Voit käydä samalla tavoin läpi muitakin tunnistamiasi haitallisia ajatusmalleja.
