

Rajoittavien uskomusten etsintää...

Merkitystihentymät - HARJOITUS:

- Palauta mieleesi jokin kielteinen tunnekokemus, joka on jäänyt mieleesi
- Mieti, **mikä oli päällimmäisin** tunteesi:
 - kiukku, harmistus, viha, suuttumus, hämmennys, ärsyntyminen, suru, mielipaha...
- Muodosta lause: **Minua kiukuttaa/ärsyttää, koska...**
 - täydennä lausetta niin monella jatkolla, kuin tulee mieleen

© S.Hiltunen/ 28.9.2012

Uskomusten nelikenttä

Ei-X, koska Y (X, koska Y)	X, koska Y (Ei-X, koska Y)
Ei-X, koska ei-Y (X, koska ei-Y)	X, koska ei-Y (Ei-X, koska ei-Y)

© S.Hiltunen/ 6.2.2009

Uskomusten nelikenttä

HARJOITUS:

1. Sijoita uskomus nelikentän vasempaan yläkulmaan
 - Esimerkkinä uskomus: En saa mitään aikaan, koska olen masentunut (*oli totta minulle joskus kauan sitten* 😊)
2. Oikeaan alakulmaan tulee vastakohtainen uskomus:
 - Esimerkissä: Saan (paljon) aikaan, koska (kun) en ole masentunut.

© S.Hiltunen/ 28.9.2012

Uskomusten nelikenttä

HARJOITUS:

3. Oikeaan yläkulmaan tulee uskomus, jonka osat on koottu mallin mukaan (dia 2):
 - Esimerkissä: Saan asioita aikaiseksi, koska (juuri siksi että) olen masentunut.

© S.Hiltunen/ 28.9.2012

Rajoittavat uskomukset

LÄHTÖKOHTA: viivyttely, tekosyiden keksiminen...

1. En saa mitään aikaan, koska...
... olen masentunut

TOTTA, koska...
...ei ole muutakaan tekemistä!

Ei-X, koska Y (X, koska Y)	X, koska Y (Ei-X, koska Y)
Ei-X, koska ei-Y (X, koska ei-Y)	X, koska ei-Y (Ei-X, koska ei-Y)

➤ Saan asioita aikaiseksi, koska olen masentunut.
= juuri sen vuoksi, että olen masentunut, saan asioita aikaiseksi!!

© S.Hiltunen/ 26.2.2010 JATKUU →

Uskomusten nelikenttä

HARJOITUS:

4. Vasempaan alakulmaan tulee uskomus, jonka osat on koottu mallin mukaan (dia 2):

- Esimerkissä: En saa mitään aikaan, koska en ole masentunut.

© S.Hiltunen/ 28.9.2012

Rajoittavat uskomukset

Ei-X, koska Y (X, koska Y)	X, koska Y (Ei-X, koska Y)
Ei-X, koska ei-Y (X, koska ei-Y)	X, koska ei-Y (Ei-X, koska ei-Y)

1. En saa mitään aikaan, koska...
... olen masentunut

➤ En saa mitään aikaan, koska en ole masentunut.
= vaikka en olisikaan masentunut, en silti saa mitään aikaan!!

☐ Paljon esimerkkejä, esim. **tekemistä on liikaa...**

© S.Hiltunen/ 26.2.2010 **JATKUU →**

Uskomusten nelikenttä

HARJOITUS: © S.Hiltunen/ 28.9.2012

- Kun se uskomus oli muuttunut, tuli mieleen seuraava (jatko-)uskomus:
 - Mut-mut... kun MIKÄÄN ei huvita!!
 - Täydensin lausetta: Mikään ei huvita, koska...
 - Ja se taas pantiin nelikentän vasempaan yläkulmaan muodossa:
 - Mikään ei huvita, koska mitään kivaa ei tapahdu.
 - Ja niin prosessi jatkui...
 - **Ja... lopulta aikaansaamattomuus oli historiaa 😊**

Rajoittavat uskomukset

UUSI lähtökohta:
Mut kun MIKÄÄN ei
huvita...

2. Mikään ei huvita,
koska...
... mitään kivaa ei tapahdu

- ❑ totta silloin, kun
kivaa tulee liikaa:
- kaikki alkaa tuntua
samalta!

Ei-X, koska Y (X, koska Y)	X, koska Y (Ei-X, koska Y)
Ei-X, koska ei-Y (X, koska ei-Y)	X, koska ei-Y (Ei-X, koska ei-Y)

➤ Mikään ei huvita,
koska tapahtuu
paljon kivaa
= Vaikka tapahtuu
paljon kivaa,
mikään ei huvita.

JATKUU...

© S.Hiltunen/ 26.2.2010