

NELIKENTTÄ uskomusten muuttamiseen (nk. karteesiset koordinaatit)

1. Valitse tunne tai asia, joka painaa mieltäsi. Esim. jokin tavallista voimakkaampi ärtymyksen tunne tai joku muu toistuva kielteinen tunne.
2. Vapaat assosiaatiot: Kirjoita paperille niin monta jatkoa kuin ikinä vain keksit lauseelle, joka tunteen herättämänä tulee mieleesi. Esimerkiksi ”Minua ärsyttää, koska...” ”Olen vihainen, koska...” ”Olen kiukkuinen, koska...” Anna assosiaatioiden virrata mieleesi vapaasti, älä sensuroi tai kritisoi niitä. Kirjoita vain kaikki sitä mukaa ylös, kun niitä nousee mieleesi.
3. Paperille kirjoittamasi virkkeet ovat rajoittavia uskomuksia. Uskomukset ovat aina mielensisäisesti totta, olivatpa ne miten järjenvastaisia tai hävettäviä tahansa. Valitse nyt uskomuksista se, joka tuntuu tärkeimmältä, joka ”kolahtaa”. Usein se on yksi ensimmäisistä, joka on noussut mieleesi. Älä nytkään sensuroi äläkä häpeile. Valitse vain uskomus
4. Piirrä paperille oheisen mallin mukainen nelikenttä ja sijoita virke mallin mukaisesti ruutuun A.

Ei-X, koska Y

En opi englantia, koska olen niin vanha.

X, koska Y

Minua ärsyttää, koska hän on myöhässä.

(Tämä on AINA TOTTA omassa mielessä)

A

X, koska Y

Opin englantia, koska olen niin vanha.

= Opin englantia juuri siksi, että olen niin vanha.

ei-X, koska Y

Minua ei ärsytä, koska hän on myöhässä. (vaikka)

C (Mieti, milloin, miksi tai missä tilanteessa myös tämä on TOTTA!)

Ei-X, koska ei-Y

En opi englantia, koska olen nuori.

= En opi englantia, vaikka olen nuori.

D

X, koska ei-Y

Opin englantia, koska olen nuori (=ei-vanha).

(= Oppisin englantia, jos olisin nuori.)

X, koska ei-Y

Minua ärsyttää, koska hän ei ole myöhässä.

(Mieti, milloin, miksi tai missä tilanteessa myös tämä on TOTTA!)

Ei-X, koska ei-Y

Minua ei ärsytä, koska hän ei ole myöhässä. (kun)

(Tämä on myös TOTTA omassa mielessä, koska on VASTAKKAINEN alkuperäiselle)

5. Kirjoita myös ”vastakohtainen” uskomus ruutuun B. Se on yleensä myös totta, koska se on oikeastaan se toiveajatus, että jos asiat olisivat toisin, niin... (Jos siis olisin nuori, niin oppisin englantia tai jotain muuta vastaavaa.)
6. Kirjoita sitten ruutuihin C ja D uskomukset uudessa muodossa. **Ruudun D virkkeen alkuosa saadaan ruudusta A (=kyseisen virkkeen alkuosa) ja loppuosa saadaan ruudusta B.** Vastaavasti ruudun C virkkeen alkuosa saadaan ruudusta B (=kyseisen virkkeen alkuosa) ja loppuosa saadaan ruudusta A.
7. Mieti, milloin, millaisessa tilanteessa myös nämä kaksi uutta virkettä, uutta uskomusta voisivat olla täyttä totta! Ota ystävä tai ryhmä avuksi keksimään tilanteita...

KÄSITYKSET JA USKOMUKSET

Paikka-ankkuriharjoitus – muunnos nelikentästä

1. Alku, kuten edellä, kohdat 4-5.
2. Valitse jokaiselle lauseelle jokin symboli, muoto, väri, kirjain, ääni tms., ensin kohdan 4 varsinaiselle uskomukselle, esimerkiksi:

● Uskomus:
Minua kiukuttaa... = A (jokin väri, ääni, symboli)
..., koska olen väsynyt = B (toinen väri tms.)

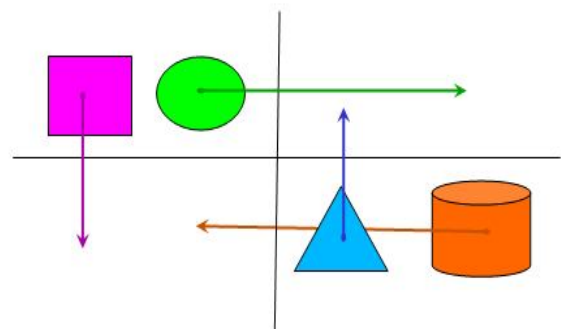
3. Sitten vastakkaiselle uskomukselle, joka myös on totta, vrt. kohta 5:

● Uskomus:

● Minua ei kiukuta... = C (kolmas väri tms.)
..., koska en ole väsynyt = D (neljäs väri tms.)

- tähän saakka kieli ja uskomus mukana prosessissa!

4. NYT siirrytään pelkälle symbolitasolle:
 - Siirrä symbolit vuorotellen nuolten osoittamalla tavalla jäljellä oleviin ruutuihin. Tee järjestyksessä, ensin oikean yläkulman molemmat symbolit valmiiksi ja sitten vasemman yläkulman symbolit.



5. **VAIHTOEHTO edelliselle:**

- **Kuvittele** ruudukko lattialle ja **käytä konkreettisia esineitä symboleina:**

- Alkuasema, kuten kuvassa. Mene itse vasemman yläkulman ruutuun ja aseta esineet sinne samalla kun AJATTELET kyseistä uskomusta, sen molempia osia. Elävöitä mielikuvia ja liitä ne esineisiin.

- Mene sitten oikean alakulman ruutuun ja aseta sen esineet sinne. Keskity ajattelemaan vastakohtauskomusta samalla.

- NYT siirät pelkkiä esineitä ja niihin liittyviä mielikuvia, et enää kielellisiä uskomuslauseita: Aloita oikeasta yläkulmasta:
 - siirrä sinne kuuluvat esineet nuolten mukaisesti.
 - Siirry lopuksi myös itse kyseiseen ruutuun ja tarkkaile mitä tapahtuu, kun annat esineitä koskevien mielikuvien elävöityä ja sekoittua...
 - Siirrä loput esineet vasempaan alakulmaan ja siirry sinne itsekin. Anna muutoksen tapahtua
6. Mieti lopuksi (neutraalilla alueella), mitä mieltä nyt olet uskomuksestasi: Onko muutos riittävä? Voitko jättää lopun muutoksen tapahtumaan unen aikaisena oppimisprosessina yön syvyyttä ja päivittäistä työkykyä heikentämättä?
7. Tarkista tarvittaessa mahdollisen uuden uskomuksen ekologia: hyötyä/haittaa sinulle, hyötyä/haittaa muille. Toista tarvittaessa harjoitus tai osa siitä jossain ylläolevista muodoista.

