

HARJOITUS · TIEDOSTA

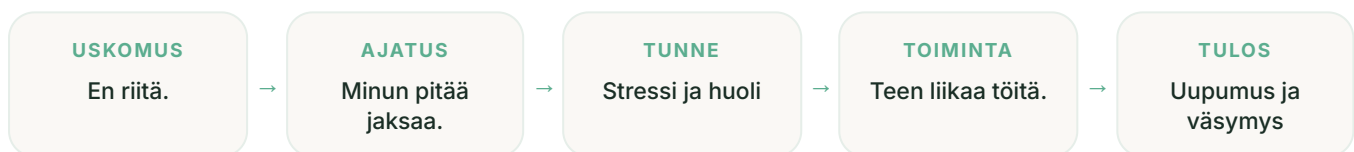
Kuormittavat *uskomukset*

Tunnista ajatuksia ja uskomuksia, jotka ylläpitävät stressiä, riittämättömyyttä tai ylisuorittamista – ja kokeile, miltä tuntuisi uskoa johonkin askeleen verran kannattelevampaan.

Uskomukset ovat mielen sisäisiä tarinoita, joiden varassa elämme usein huomaamattamme. Moni niistä on syntynyt jo lapsena ja joskus auttanut selviytymään. Yksi helpottavimmista oivalluksista on, että **uskomus ei ole yhtä kuin sinä** – se on opittu tapa tulkita maailmaa.

1 Näin uskomus ohjaa arkea

Uskomuksesta seuraa ajatuksia, ajatuksista tunteita, tunteista toimintaa ja toiminnasta tuloksia.



2 Mitkä näistä kuulostavat tutuilta?

- ☐ En ole tarpeeksi.
- ☐ Minun täytyy yrittää enemmän.
- ☐ Lepääminen on laiskuutta.
- ☐ Minun pitää pärjätä yksin.
- ☐ Vain täydellinen riittää.

- ☐ Pitää olla hyödyllinen.
- ☐ En saa olla vaivaksi.
- ☐ Levon voi ansaita vasta, kun kaikki on tehty.
- ☐ Huolehtiminen ja murehtiminen on välittämistä.
- ☐ Pitää jaksaa.

Oma uskomukseni, joka kuormittaa minua eniten:

3 Piirrä oma ketjusi



4 Neljä kysymystä

Kun huomaat stressaavan tilanteen, sanoita, mitä uskot siitä todeksi. Käy sitten läpi Byron Katien The Work -menetelmän neljä kysymystä. Vastausten ei tarvitse olla oikeita eikä nopeita – jo pysähtyminen muuttaa suhdetta uskomukseen.

Stressaava ajatus tai uskomus:

1

Onko se totta?

2

Voinko täysin varmasti tietää, että se on totta?

3

Miten reagoin, kun uskon tämän ajatuksen? Ole rehellinen: mitä tunnet, ajattelet ja teet?

4

Kuka olisin ilman tätä ajatusta? Miltä minusta tuntuisi, jos en uskoisikaan sitä?

5 Askeleen verran kannattelevampi uskomus

Vanhaan tarinaan ei tarvitse jäädä vellomaan. Usein riittää, että alkaa toistaa jotain askeleen verran fiksumpaa.

Vanha uskomus	Uusi, kannattelevampi ajatus
Minun täytyy jaksaa.	Minä saan opetella lepäämään.
En ole koskaan tarpeeksi.	Olen riittävä tässä hetkessä.

Kysy itseltäsi

Haluanko kantaa tätä tarinaa enää mukanani? Palveleeko tämä uskomus elämäni nyt, vai aiheuttaako se turhaa stressiä? Toista uutta ajatusta päivittäin – uskomus muuttuu toistojen myötä.