

Kun viimeksi omasta mieestäsi epäonnistuit jossakin, mitä ajattelit itsestäsi? Entä kun et saavuttanut jotakin tavoitetta? Entä kun läksyt jäivät tekemättä? Mitä ajattelit itsestäsi? Piditkö itseäsi huonona, heikkona, laiskana? Ajattelitko, että olet surkimus, joka ei osaa mitään?

Toisinaan teemme tulkintoja erilaisista tilanteista ja nämä tulkinnat saavat meidän oppimiskykymme ja hyvinvointimme heikkenemään.

Jotta voisimme paremmin ja oppimiskykymme olisi parempi, meidän on opeteltava tekemään tosiasioiden ja tulkintojen välille ero, sekä keksimään myös myönteisempiä tulkintoja.

HARJOITUS:

Täydennä taulukko oman arkesi pohjalta.

TOSIASIA	TULKINTA	MYÖNTEINEN TULKINTA
Esimerkki: Läksyt jäivät tekemättä	Olen laiska, en yritä tarpeeksi, olen tyhmä	On joskus ihan inhimillistä unohtaa läksyt tai jättää ne tekemättä
En osannut...		

Miettiessäsi myönteistä tulkintaa, voit kuvitella samaan aikaan sitä kirjoittaessasi jonkun ihmisen, joka osaa kehua ja kannustaa sinua.

Pidä jatkossa mielessäsi se, että asioille annettu **tulkinta** usein aiheuttaa meissä jonkun tunteen, joka saattaa hankaloittaa oloamme. Voit myös kokeilla olla antamatta jollekin tapahtumalle tulkintaa tai keksiä useita erilaisia tulkintoja.

LISÄTEHTÄVÄ:

Tämän tehtävän avulla voit tarkastella vielä hieman tarkemmin sitä tapaa, jolla kenties puhut itsellesi mielesi sisällä.

TULKINTA MINÄ – MUODOSSA	TULKINTA SINÄ – MUODOSSA
Kirjoita alle edellisen tehtävän tulkintasi minä - muodossa.	Kirjoita alle sama tulkinta sinä -muodossa. Tämä auttaa sinua hahmottamaan, kuinka todella puhut itsellesi.
Esim. Minä olen laiska ja saamaton	Sinä olet (nimi) laiska ja saamaton.
...	