



## HARJOITUS

### Mitä muut ajattelevat minusta?

Yksi meidän ihmisten suurimpia rajoitteita elämässä on se, mitä muut meistä ajattelevat. Se saa meidät arastelemaan päätösten ja valintojen edessä ja luopumaan rohkeudesta tehdä asioita, jotka kutsuvat meitä puoleensa. Jos pelkää liikaa mitä muut ajattelevat, voi omassa elämässä jäädä jotain tärkeää tekemättä. Muiden ajatuksiin emme voi vaikuttaa, mutta omiin voimme. Siksi on tärkeä tulla tietoiseksi, miten sinä itse suhtaudut muihin ihmisiin ja heidän tekemisiinsä ja valintoihinsa.

Tämä onkin tosi ihmeellinen juttu, mutta se toimii: jos pyrit ajattelemaan aina muista ihmisistä ja heidän toiminnastaan ensisijaisesti hyvää, alkaa oma ajattelusi muuttua! Koet muidenkin ajattelevan sinusta ja tekemisistäsi ensisijaisesti hyvää.

Tällä harjoituksella saat selville, onko suhtautumisesi muita ihmisiä kohtaan neutraalia, myönteistä vai kielteistä. Mikäli et ole lopputulokseen tyytyväinen, voit harjoitella ajattelusi muuttamista haluamaasi suuntaan.

Tarkkaile omaa ajatteluasi arjessa. Tee tilanteista ikään kuin muistiinpanoja omaan mieleesi (tai vaikka ihan oikeitakin muistiinpanoja!). Milloin huomaat ajattelevasi toisen ihmisen käytöksestä tai toiminnasta hyvää, milloin et niin hyvää? Millaiset tilanteet ovat sinulle yhdentekeviä?

Kun olet muistiinpanosi tehnyt, tutki niitä. Miten suhtautua erilaisiin tuloksiin?

**Myönteinen reaktio** ("Wau! Hänpä on etevä tuossa! Haluan oppia yhtä hyväksi!" tai "Olen iloinen hänen puolestaan!" tai "Voi ei, olisin halunnut että hän onnistuu.") → Jatka samaan malliin! Osaat selvästi tuntea myötäiloa muiden onnistumisista ja myötätuntoa epäonnistumisissa.

**Neutraali reaktio** ("Oikeastaan mua ei kiinnosta yhtään miten sille käy." tai "Ihan sama, ei kuulu mulle.") → Toki sinun ei tarvitsekaan olla jokaisen ihmisen tukena, apuna ja puolella, mutta tämä on hyvä harjoitus tutkia vähän mistä välinpitämättömyys voi johtua. Onko sen takana esimerkiksi piilotettua kateutta tai muita ei-mukavia tunteita? Jos reagoit usein toisiin ihmisiin näin, voisitko pohtia, mistä se voisi johtua?

**Kielteinen reaktio** ("Ha, se sai mitä ansaitsi!", "Tyypillistä, se on aina tuollainen." tai "Ihan varmasti kaverit jätti mut tahallaan ulkopuolelle." → Nämä ovat kaikki tulkintoja, eivät totuuksia. Älä turvaudu tulkintoihin, vaan harjoita mieltäsi näkemään muitakin vaihtoehtoja. Negatiivinen ajattelu on helppoa, kun taas myönteisten vaihtoehtojen etsiminen vaatii työtä, mutta se kannattaa. Harjoittelemalla myönteisyyttä alat nähdä maailman uusin silmin. Saatat yllättyä, kuinka asiat alkavatkin sujua paljon paremmin. Lisäksi oman suhtautumisesi muuttuessa myös muiden suhtautuminen saattaa tuntuu muuttuvan kuin taikaiskusta!



Jos haluat tehoharjoitusta kielteisten ajatusten muuttamiseksi myönteiseksi, voit jatkaa vielä tällä harjoituksella: Aina, kun saat itsesi kiinni negatiivisesta tulkinnasta, pysähdy ja keksi rinnalle kolme positiivista vaihtoehtoa. Se on aluksi vaikeaa, mutta helpottuu ajan myötä. Lisäksi vinkki: aina jos olet epätietoinen, kysy mieluummin kuin olet.