



HARJOITUS

Taklataan Pirjon väittämiä

Ota kynä ja paperia. Merkkää paperille vierekkäin kaksi otsikkoa: Vasemmalle Pirjo ja oikealle Tyyne. Sulje hetkeksi silmäsi ja palauta mieleesi sellainen tilanne, jossa Pirjollasi on tapana olla tarpeettoman tiukka ja ankara. Kun olet saanut sellaisen hetken mieleesi, palaa paperisi ääreen. Kirjoita nyt vasempaan sarakkeeseen Pirjo-sanalle mitkä Pirjo sinulle pääsi sisällä tarkalleen sanoo. Koita toistaa lause sanasta sanaan juuri sellaisena kun sen päässäsi kuulet. Hyvä. Mitä muuta Pirjo sinulle sanoo? Kirjoita jokainen mieleesi tuleva lause allekkain. Tämä voi tuntua pahalta, mutta kestät sen kyllä (muista, nämä eivät ole totuuksia! Vain Pirjon horinoita!). Jos tästä tilanteesta ei tule enempää Pirjon sättimisiä mieleen, voit miettiä jotain toista tilannetta tai yhteyttä, jossa Pirjo on yleensä äänekäs ja tuoda sen niissä tilanteissa äyskimiä lauseita paperille. Koita muodostaa vähintään viisi tyypillistä Pirjolausetta allekkain.

Kun vasemman sarakkeen lauseet ovat valmiit, on aika muodostaa niille vastalauseet. Aloita listan ensimmäisestä. Lue lause mielessäsi ja mieti, mitä Tyyne (tai äitisi, isäsi tai joku muu lempeä ja rohkaiseva aikuinen tai ystävä) sanoisi sinulle lohdutukseksi tai kannustukseksi?

Esimerkiksi:

Pirjo
Olen surkea matikassa.

Tyyne
En ole surkea kaikessa matikassa, vain osassa. Olen itse asiassa aika hyvä algebrassa!

Huom! Vastalauseeseen pitää tuntua oikealta ja totuudenmukaiselta. Kirjoita muodostamasi vastalause Tyyne-otsikon alle vastaavan Pirjolauseen viereen. Jatka samoin jokaisen lauseen kohdalla, kunnes kaikille negatiivisille huuteluille löytyy positiivinen, rohkaiseva ja kannustava vastine.

Tarkastele Tyyne-listaasi. Miltä se tuntuu? Uskotko listan lauseet? Ovatko ne totta? Pieni skeptisyys ja epämukavuus kuuluu asiaan, koska vasta opetat aivojasi tähän uuteen tapaan ajatella. Mikäli olet kuitenkin ollut itsellesi rehellinen, lauseet ovat totta. Sinun pitää vain tottua niihin ja opetella luopumaan niiden tylyistä sisarlauseista.

Voit palata Tyyne-listaan niin usein kun haluat. Tai tehdä uusia Pirjo-Tyyne -listoja! Positiivisiin vahvistuslauseisiin palaaminen opettaa aivojasi hyväksymään rohkaisevat lauseet ja niistä tulee kiinteä osa ajattelusi. Samalla itsekriittisyytesi lievenee.

Äläkä pelkää, että tämä harjoitus tekisi sinusta liian ylimielisen. Siitä ei ole pelkoa, Pirjosi kyllä palauttaa sinut maan tasalle, jos lähdet leijumaan!