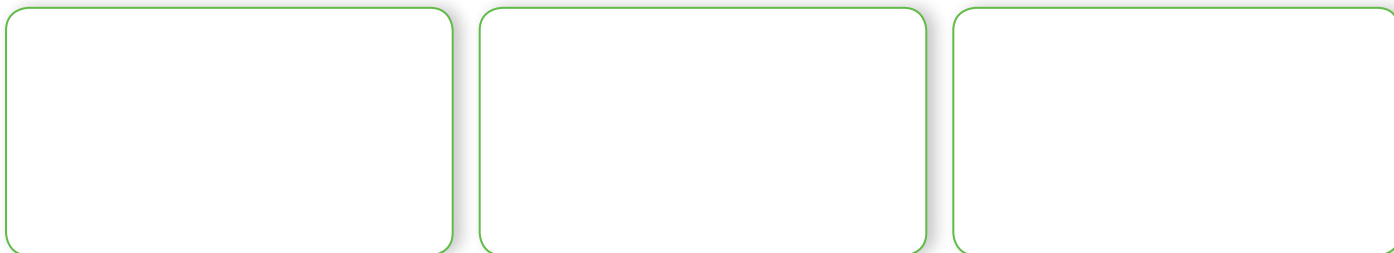


## 1. Terrieriajatuksset

a) Mikä on terrieriajatus?

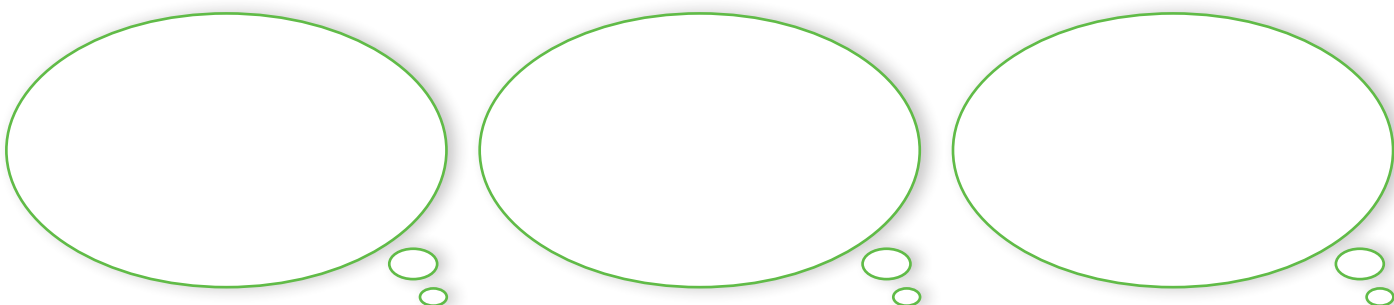
b) Millaisia terrieriajatuksia sinulla on?



c) Keskustele kaverin kanssa. Mitä voit tehdä, jos saat terrieriajatuksia?

## 2. Ajatukset itsestäsi

Millaisia ajatuksia sinulla on itsestäsi? Jatka ajatusta "Minä olen ..."



## 3. Minulla on ajatus, että...

a) Oliko jokin edellisen tehtävän ajatuksista itsekriittinen? Kirjoita alle itsekriittinen ajatus, joka sinulla on itsestäsi.

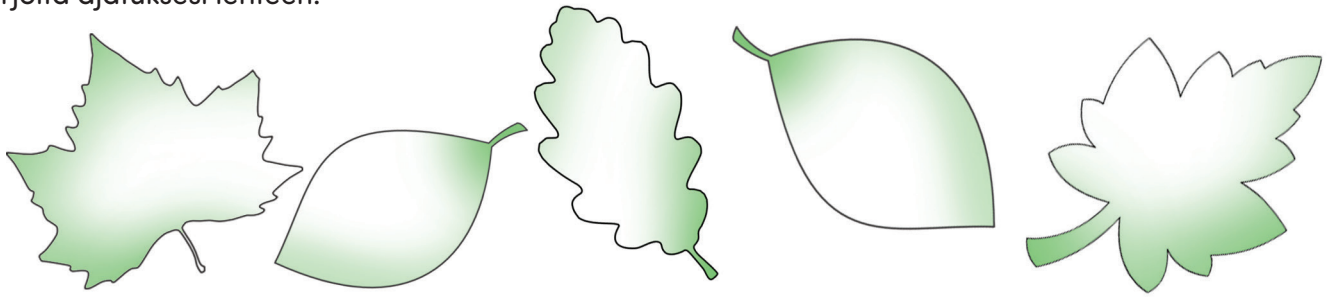
b) Kokeile seuraavia tapoja tarkkailla ajatuksiasi:  
Minulla on ajatus, että ...

*Huomaa kuinka ajatus muuttuu lisäämällä siihen, että huomaan minulla olevan ajatus.*

c) Keskustele kaverin kanssa miltä tämä harjoitus tuntui ja miten ajatuksesi muuttuivat. Kirjoita alle, mitä keskustelitte.

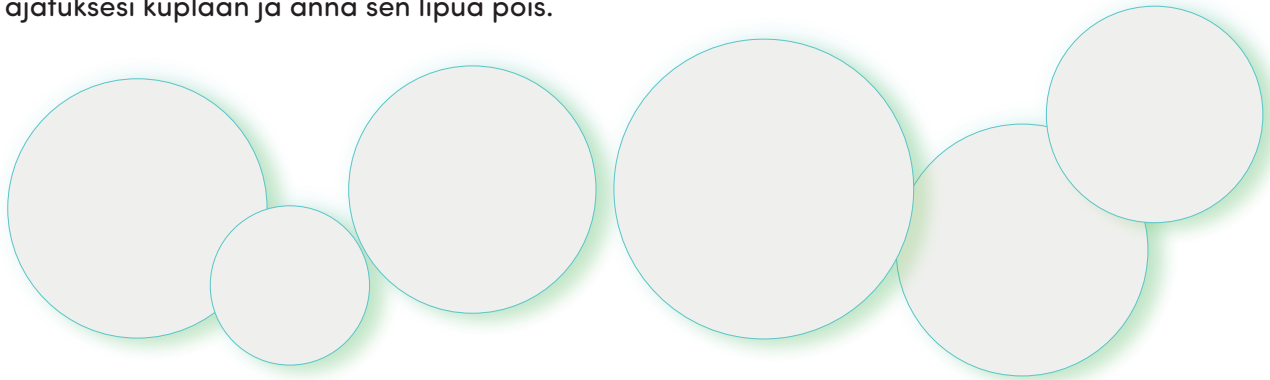
## 4. Lehdet virrassa

Kirjoita ajatuksesi lehteen.



## 5. Saippuakuplat

Laita ajatuksesi kuplaan ja anna sen lipua pois.



## 6. Hassut äänet

Tee tämä harjoitus pareittain. Mieti jokin itsekriittinen ajatus. Koita sanoa ajatus hassulla äänellä. Muuttuuko ajatus?

## 7. Ajatukset taskussa

a) Kirjoita alle ajatus, joka sinulla on juuri nyt. Voit myös kirjoittaa muistilapun, jonka laitat taskuun.

b) Ota lappu esiin myöhemmin tänään ja pohdi, onko ajatus muuttunut. Emme aina voi valita ajatuksiamme, mutta voimme valita miten suhtaudumme niihin.



Kirjoita kännykkääsi jokin itseäsi tai muita arvosteleva ajatus. Aina kun huomaat jonkin arvostelevan ajatuksen, pane merkille, että voit valita, miten suhtaudut siihen ja toimitko sen mukaan.

Voit myös sanoa hiljaa mielessäsi: "Minulla on ajatus että..." Huomaa, että ajatukset ovat vain sanoja.