# SELMA-oma-apuohjelma

Voit kirjata tehtäviä tälle lomakkeella ja tulostaa tai tallentaa ne omalle koneellesi. Vaihtoehtoisesti voit käyttää kirjaamiseen mitä tahansa paperia, vihkoa tai tietokonetta itsellesi parhaiten sopivalla tavalla.

Voit kirjoittaa sen verran kuin hyvältä tuntuu. Älä välitä kielioppisäännöistä tai muista kielellisistä asioista kirjoittaessasi. Tärkeintä on, että annat itsesi kirjoittaa vapaasti niistä tuntemuksista, mitä vaikea elämäntilanne on sinulle aiheuttanut. Tavoitteena on, että yhden viikon aikana vastataan yhden istunnon kysymyksiin.

## Istunto 2

### TEHTÄVÄ 9

### Millaisia ajatuksia ajattelemalla oma mielialasi kohenee?

### TEHTÄVÄ 10

### Mitä omaa mielialaasi kohentavaa voisit nyt tehdä? Entä ensi kuussa? Mitä haluaisit ajatella vuoden päästä tähän aikaan?

### TEHTÄVÄ 11

### Tunnistatko omassa ajattelussasi ajatusvääristymiä? Jos kyllä, valitse muutama ajatusvääristymä ja pohdi, millä perusteilla pystyt kumoamaan niissä ilmenevän väitteen? Esimerkiksi: ” En tule koskaan pitämään liikunnasta.” Vastaväitteitä: ”En vain ole löytänyt omaa lajiani, minulla on tapana unohtaa myös rauhallisen kävelyn olevan liikuntaa.”

### TEHTÄVÄ 12

### Ajattele nyt jotain ihmistä, jota ihailet. Hän voi olla esimerkiksi joku tärkeä henkilö lapsuudestasi tai sitten joku, jota et ole koskaan tavannutkaan, mutta josta olet lukenut kirjoista tai lehdistä. Mitä uskoisit tämän ihmisen sanovan sinulle, jos kertoisit hänelle ajatusvääristymistäsi?

### TEHTÄVÄ 13

### 1. Mitä näistä tunteista tunnistat kokeneesi tapahtuman myötä? Viha, suru, häpeä, ilo, helpotus, hämmennys, pelko, ahdistus, syyllisyys. Mitä sellaisia tunteita koet, joita tässä ei ole mainittu?

### 2. Miten sinä ilmaiset tunteita, esimerkiksi surua, vihaa ja iloa?