

MUISTUTUSKORTTI

Juuri nyt tunnen itseni _____, koska
[tunteet: "väsyneeksi", "surulliseksi", "yksinäiseksi", "pelokkaaksi", "riittämättömäksi", ...]

[laukaiseva tilanne: "minun pitäisi lukea tenttiin vaikka en halua", "minun pitää mennä töihin vaikka olen sairas"]

Kuitenkin tiedän, että tämä johtuu _____
[tunnelukko: "vaativuuden", "vajavuuden", "ulkopuolisuuden", ...]

tunnelukosta, joka on syntynyt _____

[syntyperä: "vanhempien epärealistisen vaativuuden ja liiallisen kriittisyyden seurauksena"]

Tunnelukko saa minut liioittelemaan _____

[liioitteleva ajatus: "sitä miten paljon minun pitäisi saada aikaan", "mitä voi seurata jos en tee niin kuin muut tahtovat"].

Vaikka uskon että _____
[uskomus: "minun on pakko lukea tenttiin", "minun on pakko mennä töihin"]

niin totuus on että _____
[positiivinen vaihtoehto: "voin jättää tentin nyt väliin", "voin kieltäytyä menemästä töihin koska olen kipeä"]

Tästä todistaa _____

[esimerkki: "olen vähentänyt vaatimuksiani ja olen huomannut että mitään pahaa ei tapahdu"]

Siksi, vaikka minusta tuntuu että _____

_____, voin sen sijaan
[tunnelukkoperäinen toiminta: "minun pitää lukea tenttiin", "minun on pakko mennä töihin"]

[vaihtoehtoinen toiminta: "päättää että jätän tämän tentin väliin", "ilmoittaa että en pääse tänään töihin koska olen kipeä"]

Tästä on se hyöty että _____

[hyöty: "saan tarvitsemaani lepoa", "opin pitämään puoleni"]