

TÕLGENDUSE MUUTMISE TÖÖLEHT

Kolm esimest tulpa on sulle tuttavad emotsioonide jälgimise päevikust. Jätka nende täitmist, kui märkad, et sinus tekib mingi emotsioon. Seekord mõtle ka sellele, kuidas võiksid sellest olukorrast teisiti mõelda. Seejärel hinda uuesti, kuidas sa ennast tunned.



<u>AEG</u>	<u>OLUKORD JA TÄHELEPANU</u>	<u>TÕLGENDUS</u>	<u>EMOTSIOON</u>	<u>TÕLGENDUSE MUUTMINE</u>	<u>TULEMUS</u>
	Mida sa tegid kui emotsioon tekkis? Millele sa tähelepanu pöörasid?	Kuidas sa seda olukorda tõlgendasid? Millised mõtted või kujutlused sul peast läbi käisid?	Mis tunne sind valdas? Mis su kehas toimus? Hinda skaalal 0 (üldse mitte) kuni 10 (väga), kui tugev see tunne oli?	Kuidas võiksid sellest olukorrast teisiti mõelda? Vaata inspiratsiooniks töölehe alaserva.	Kuidas sa ennast nüüd tunned? Mis su kehas toimub? Kui tugev (0-10) see tunne on?

Kuidas tõlgendust muuta? Üks tõlgenduse muutmise viis on mõelda läbi, mis selles olukorras õieti toimub. Näiteks võid mõelda, kuidas olukord on tegelikult parem, kui esmapilgul paistis. Või kuidas see olukord tulevikus laheneb või paraneb. Võid ka mõelda, mida sina või keegi teine saaks teha, et olukorda lahendada või parandada. Võib ka olla, et sa süüdistad ennast või kedagi teist põhjendamatult või ülemäära. Teine tõlgenduse muutmise viis on mõelda läbi, miks see olukord sulle üleüldse korda läheb. Ehk pead sa midagi kaalukamaks või tähendusrikkamaks, kui see tegelikult on? Võib ka olla, et see olukord on kõigele vaatamata millekski siiski hea või kasulik.

Võid seda lehte kasutada päevikuna, kuhu saad mitme päeva jooksul kanda olulisemad emotsionaalsed episoodid. Täida päevikut kas esimesel võimalusel pärast episoodi või kogu päevale tagasi mõeldes igal õhtul. Kas märkad mingeid mustreid?