

POSITIIVINEN AJATTELU

Ohjaaja

Ajattelu ja puhe 1

Virikkeitä keskustelulle

Aloita pienellä leikillä, lue esim. joku hauska runo tai jotakin muuta vastaavaa. Kysy sitten, mitä osallistujat ajattelivat kuunnellessaan. Voit myös kysyä: "Mitä ajattelit noustessasi tänä aamuna?"

1. Anna vähän aikaa kirjoittamiseen. Vaihtakaa sen jälkeen lyhyesti ajatuksia.
2. Anna lukea jokainen raamatunkohta ja kirjoittaa vastaukset. Voitte jakaantua myös kahteen ryhmään käsittelemään asiaa ja koota vastaukset sen jälkeen yhteisesti.
3. Vaihtakaa mielipiteitä luetusta. Oppikaa huomaamaan, että me olemme sellaisia, kuin ovat ajatuksemme ja tiedostamattamme myös käyttäydymme niin. Kootkaa esimerkkejä. (esim. kun minulla on paljon pyykkiä pestävänä ja muutenkin kovasti töitä. Jos jo etukätee ajattelen, etten millään selviä töistäni, tulen hermostuneeksi ja ärtyneeksi ja käyttäydyn myös vastaavasti miestäni ja lapsiani kohtaan. En myöskään pysty työskentelemään määrätietoisesti!)
4. Anna osallistujille tarpeeksi aikaa mielipiteiden vaihtoon. Ajatuksistamme siitä, mitä luulemme toisten ajattelevan meistä voi tulla kierre, joka riistää meiltä vapauden.
5. a) Eläkäämme Jumalan sanasta ja purkakaamme kielteiset tunteemme ja ajatuksemme rehellisesti hänelle.
b) Harjoitelkaamme ajatustemme kontrollointia vangitsemalla ajatuksiamme. Ajatuksemme muokkaavat viime kädessä luonnettamme - sitä olenko positiivisesti vai negatiivisesti asennoituva. Etsikää esimerkkejä, esim. alemmuudentunteiden juuri on usein väärässä ajattelussamme Jumalasta ja itsestäni; Lapsemme käyttäytyvät usein juuri niin kuin me heistä ajattelemme tai miten me olemme heihin asennoituneet, jne Selitä kaavaa ajatus toiminta tottumus luonne. Kaikki alkaa ajatuksistamme - ajatuksistamme tulee toimintoja - toiminta tulee tottumuksiksi - tottumus muokkaa luonnettamme. Etsikää yhdessä esimerkkejä asiasta, esim. tupakointi, juominen - positiivisesti: avuliaisuus, ystävällisyys.

Tehtävä:

Anna osallistujille aikaa, jotta he voivat kirjoittaa muistiin jonkun alueen. Jokaisen tulisi seuraavaan kertaan mennessä tarkkailla mitä lukee, näkee ja kuulee ja miten se vaikuttaa häneen. Rohkaise naisia ottamaan mukaansa yksi hänen kirjahyllynsä hyvistä kirjoista.

1. Kuka tai mikä vaikuttaa ajatteluunne?

Jokaisessa tietokoneessa on sisääntulo ja ulostulo. Ammattikielellä sanotaan GI-GO, englanninkielisestä: Garbage In - Garbage Out; suomeksi: roskat sisään ja roskat ulos. Ihmisaivot ovat maailman paras tietokone, jota kukaan tekniikko ei voi jäljitellä. Sisääntulon ja ulostulon periaate on kuitenkin sama. Mitä sinä syötät tietokoneeseesi, aivoihisi?

2. Mitä seuraavat raamatunkohdat sanovat meistä ja ajatuksistamme?

a) Psalmi 94:11 _____

Psalmi 139:1-2 _____

Jesaja 55:8-9 _____

b) Sananl. 23:7 _____

Psalmi 62:5 _____

Jaakob 2:1-4 _____

Matteus 12:33-37 _____

Matteus 15:19-20 _____

3. Miten negatiivinen ajattelu vaikuttaa meihin, muihin ja olosuhteisiin?

4. Pelkäätkö usein, mitä toiset ajattelevat sinusta?

- Miksi tai miksi et? Oletko samaa mieltä väittämästä: "Mitä sinä ajattelet jonkun toisen ajattelevan, ei useimmiten ole se mitä hän ajattelee." Mikä on seuraus tästä väittämästä?

5. Millaisia virikkeitä oikeaan ajatteluun seuraavat raamatunjakeet antavat meille?

a) Matteus 4:1-4 _____

Psalmi 119:9-11 _____

b) 2.Korint.10:3-5 _____

Ajatus

Toiminta

Tottumus

Luonne

Millainen osuus on ajatustemme kontrolloimisella tämän kaavan mukaan?

Löydätkö omasta tai muiden elämästä esimerkkejä siitä, miten ajattelu on saanut aikaan positiivisia tai negatiivisia luonneominaisuuksia? (esim. itsetunto jne.)

Tehtävä:

Merkitse muistiin yksi tai useampia alueita, joilla haluat kontrolloida ajatuksiasi. Tarkkaile, mitä syötät tietokoneeseesi!