

# Punaiset ja vihreät ajatukset

**SISÄISEN PUHEEN VOIMA**



**Punaiset ajatukset ovat kielteisiä. Ne saavat olon tuntumaan kurjalta ja saavat meidät ajattelemaan ikävään sävyyn itsestämme tai muista. Esim. "En ikinä opi tätä!" tai "Olen huono koulussa!"**



**Vihreät ajatukset ovat myönteisiä. Ne tekevät mielen iloiseksi ja kannustavat meitä yrittämään. Punaisia ajatuksia voi kääntää vihreiksi, esim. "En ikinä opi tätä!" muuttuu muotoon: "Kun harjoittelen ahkerasti, niin opin ja kun teen parhaani, se riittää!"**