

## PÄIVITTÄINEN HUOLIHETKI

- Tarkoituksena on opetella rajaamaan murehtimista keskittämällä se päivittäiseen huolihetkeen.
- Varaa jokaiselle päivälle 15-30 minuuttia aikaa huolten käsittelyyn. Pidä se hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa. Päätä nyt, mihin aikaan aiot pitää huolihetken. Aseta muistutus tätä varten puhelimeen.
- Kun huomaat päivän tai yön aikana mieleesi nousevan jonkin huolen, kirjoita se ylös paperille. Älä jää pohtimaan huolta tämän enempää, vaan siirrä sen käsittely seuraavaan huolihetkeen. Tämä saattaa tuntua aluksi haastavalta. Muistuta itseäsi, että pääset kyllä murehtimaan sitä ajallaan.
- Käy huolihetken aikana läpi kirjaamiasi asioita, jotka ovat häirinneet sinua vuorokauden aikana. Voit pohtia vapaasti tai käyttää alla olevia apukysymyksiä. Aluksi on hyvä puhua ääneen.
  - Mitä tapahtuu, jos asia ei ratkea tai ratkeaa huonosti? Mitä sitten tapahtuu?
  - Mitä se puolestaan merkitsee minulle ja mitä se kertoo tilanteesta?
- Arvioi edellisten kysymysten jälkeen ääneen:
  - Mikä ajattelu tai toiminta tosiasiallisesti edistää tilannetta?
  - Mitkä uhkakuvista eivät ole todennäköisiä tosiasioiden valossa?
  - Mikä on sitä osaa huolestasi, mihin et voi vaikuttaa ja joka sinun tulee siten hyväksyä ja sietää?
  - Entä mikä on ajattelussasi sen kaltaista vatvomista, josta saat hyvillä mielin päästää irti?
- Voitko tehdä jotain konkreettista huolen ratkaisemiseksi?
  - Jos voit, tee suunnitelma teoista.
  - Jos et voi, kysy itseltäsi miten murehtiminen auttaa sinua juuri nyt?
- Miten harjoitella huolien hyväksyntää?
  - Anna tunteille tilaa – itke, huuda tyynyyn, ilmaise tunteesi... Älä yritä hillitä tai poistaa ajatuksia tai tunteita. Ne poistuvat itsestään niin kuin meren aallot vetäytyvät rannasta. Niiden tilalle tulee uusia, mutta yksikään ei jää ikuisiksi ajoiksi paikalleen. Sano ääneen ”Elämässä on aina kielteisiä tunteita ja kokemuksia. Se on silti elämisen arvoista.” Anna mieleesi tulla myös mielekkäitä ajatuksia, jos on tullakseen. Päästä myös niistä irti. Älä takerru yksittäisiin ajatuksiin tai tunteisiin, niitä ei myöskään tarvitse vältellä.
- Huomaa kuinka selvisit huoliesi kanssa vietetystä ajasta. Onnittele itseäsi. Kun olet valmis, siirry rauhoittaviin iltarutiineihin.

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |



