



Nuorten ahdistuksen omahoito-ohjelma

Harjoitus: Arvioi ajatuksesi hyödyllisyyttä

Tavoite:

Opetella huomaamaan omia huoliajatuksia ja arvioimaan niiden hyödyllisyyttä.

Harjoituksen tekemisestä on hyötyä etenkin silloin, kun huomaat jääneesi murehtimaan jotain asiaa.

Ohje:

Etsi itsellesi rauhallinen paikka, ja pysähdy hetkeksi havainnoimaan, millaisia ajatuksia mielessäsi pyörii juuri nyt. Oletko jäänyt jumiin johonkin tiettyyn, sinua huolestuttavaan ajatukseen?

Kun tunnistat huoliajatuksen, pysähdy pohtimaan, onko sen miettimisestä sinulle hyötyä.

- Jos ei: mitä muuta voisit tehdä tai ajatella sen sijaan, että jäisit kiinni tähän ajatukseen?
 - Jos kyllä: mitä hyödyllistä tämä ajatus kannustaa sinua tekemään?
-

Mieti nyt omia huoliajatuksiasi ja niiden hyödyllisyyttä: