



Nuorten ahdistuksen omahoito-ohjelma

Harjoitus: Bongaa tunteita ja ajatuksia

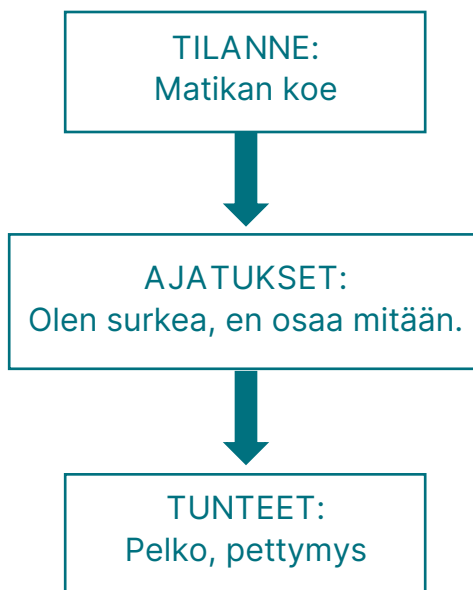
Tavoite:

Oppia huomaamaan, miten omat ajatukset ja tunteet liittyvät toisiinsa. Ahdistuksen ymmärtämisen kannalta on tärkeää kiinnittää huomiota erityisesti ahdistusta tuottaviin huoliajatuksiin.

Ohje:

Pysähdy kerran päivässä pohtimaan, mitä tunteita olet päivän aikana kokenut. Kirjaa ylös jokainen bongaamasi tunne sekä niihin liittynyt tilanne ja ajatukset. Tee harjoitusta vähintään viikon ajan, jotta saat riittävästi kokemusta erilaisista tilanteista.

Esimerkki:





Kirjoita alla oleviin laatikoihin omia esimerkkejäsi.

TILANNE:

AJATUKSET:

TUNTEET:

TILANNE:

AJATUKSET:

TUNTEET:



TILANNE:

AJATUKSET:

TUNTEET:

TILANNE:

AJATUKSET:

TUNTEET: