



Harjoitus: Omat huomion poiskääntämisen menetelmäni

Epävakauden omahoito-ohjelma

Tavoite:

Opit kääntämään huomion toisaalle kriisitilanteessa.

Ohje:

Kirjaa muistiin keinoja, joiden avulla voit kriisitilanteessa kääntää huomiosi pois voimakkaasta tunnetilasta. Ennestään tuttujen menetelmien lisäksi kannattaa mukaan ottaa sellaisia menetelmiä, joita haluat kokeilla.

Osa toiminnoista voi liittyä kehon lämpötilan ja fyysikaalisen tilan muuttamiseen. Osa taas voi olla muuta itsellesi ominaista tekemistä, jonka pystyt voimakkaan tunnetilan aikana aloittamaan.

Esimerkki:

- jääpalojen tai lumen pitely käsissä
- juoksulenkki
- eteisen kenkien järjesteleminen
- lehden lukeminen

Omat menetelmäni