



# Harjoitus: Paradoksaalinen intentio

## Unettomuuden omahoito-ohjelma

---

### Tavoite:

Paradoksinen intentioharjoitus auttaa sinua lopettamaan unen pakottamisen ja lievittää pelkoa siitä, ettei uni taaskaan tule.

### Ohje:

1. Ota mukava asento ja sammuta valot. Pidä silti silmät auki.
2. Luovu kaikesta yrityksestä nukahtaa.
3. Unohda kaikki huolesi ja murheesi ja ole silti hereillä.
4. Kun silmäluomesi tuntuvat painavilta ja haluat sulkea silmäsi, ajattele lempeästi mielessäsi: "Pysyttelen hereillä vielä muutaman minuutin ja nukahdan sitten luonnollisesti, kun olen siihen valmis."

Jos voit jättää pois ajatukset nukahtamisesta ja nukkumisesta, tulee uni luonnostaan.

---