



Harjoitus: Toimi toisin kuin tunne edellyttää

Epävakauden omahoito-ohjelma

Tavoite:

Opit toimimaan toisin kuin tunneyllykkeet kehottavat.

Ohje:

Havainnoi tunteitasi oheiseen taulukkoon ja mieti miten voisit toimia toisin. Arvioi myös olotilaasi tämän jälkeen.

Omat tunneyllykkeeni:

Mikä tunne Tai ajatus?	Tunteen voimakkuus (0-10)	Mihin tunne tai ajatus yllyttää?	Mikä olisi päinvastaista käyttäytymistä?	Kumman mukaan toimit? (tunne/päinvastoin)	Tunne jälkeen 0-10
Esimerkki: Voimakas alakulo		Älä tee mitään, jää sänkyyn.	Nousta ylös ja olla aktiivinen. Pyrkiä löytämään pienäkin mielihyvää tai onnistumisen kokemusta tuottavia toimia.		
Esimerkki: Ahdistus/pelko		Älä mene ollenkaan.	Rohkaista itseä kohtaamaan pelottavalta tai ahdistavalta tuntuva asia.		


