



Harjoitus: Kirjoita ylös oma rauhoittava ajatus

Psykoosin omahoito-ohjelma

Tavoite:

Sinulla on valmiina rauhoittavia ajatuksia, joita voit käyttää hankalissa tilanteissa.

Ohje:

Pohdi itsellesi sopivia ajatuksia tai mielikuvia, joita voit palauttaa mieleesi säännöllisesti. Näin opit käyttämään niitä hankalissa tilanteissa.

Esimerkki:

”Minulla ei ole hätää” tai ”tunteet menevät ohi”.

Kirjoita ylös omat rauhoittavat ajatukset: