

Harjoitus: Huolien todennäköisyys

Tavoite:

Opit tarkastelemaan huoliasi todenmukaisemmin ja arvioimaan niitä uudessa valossa.

Ohje:

Yksi yleinen ajatusvirhe on ns. johtopäätöksiin hyppääminen. Valitse nyt jokin asia, joka huolettaa sinua tällä hetkellä. Pohdi sitten vastaukset seuraaviin kysymyksiin.

Huoli:

Esim. "Minulla on ollut muutaman päivän ajan kummallinen olo. Minua on esimerkiksi huimannut ja päätä on särkenyt. Pelkään, että minulla todetaan jokin vakava sairaus."

Pahinta, mitä voisi käydä:

Esim. "Menen lääkäriin ja minulla todetaan vakava sairaus. Tautiin voi jopa menehtyä."

Parasta, mitä voisi käydä:

Esim. "Kummallinen olo menee ohi pian ihan itsestään ja voin jatkaa arkea tavalliseen tapaan."



Todennäköisin lopputulos:

Esim. "Oloni johtui lähiaikoina lisääntyneestä stressistä ja ahdistuksesta. Näihin liittyy fyysisiä oireita, kuten huimausta. Lisäksi en ollut ehtinyt syödä kunnolla ja säännöllisesti, mikä heikensi vointiani."

Jos pahin tapahtuisi, mitä voisın tehdä päästäkseni tilanteesta yli?

Esim. "Joutuisin pitkiin ja ahdistaviin tutkimuksiin. Niiden jälkeen olisin sokissa ja murtunut. Läheiseni joutuisivat huolehtimaan minusta. Saisin kuitenkin tukea läheisiltäni ja tekisin kaikkeni parantuakseni."