



# Harjoitus: Suunnitelma vaihtoehtoisten ajatusten käyttämisestä

---

## Miksi?

Teet suunnitelman vaihtoehtoisten ajatusten käyttämisestä. Valmiin suunnitelman avulla niiden käyttö on helpompaa silloin, kun oireita ilmaantuu.

## Miten?

Tämä harjoitus vaatii, että olet tehnyt edellä olevat harjoitukset 1 ja 2.

Pohdi, miten muistaisit ottaa käyttöön aiemmin keksimäsi vaihtoehtoiset ajatukset silloin, kun koet oireita.

Voit kirjoittaa keksimiäsi keinoja tähän. Kopioi ne talteen tai ota kuvakaappaus.

Esim. "Olen kirjoittanut puhelimeeni ylös vaihtoehtoisia ajatuksia. Kun huomaan oireiden alkavan, etsin heti muistiinpanon puhelimestani."