



# Harjoitus: Aikalisä

---

## Miksi?

Opit ottamaan aikalisän, kun koet sen tarpeelliseksi. Aikalisän avulla saat miettimisaikaa ja mahdollisuuden muuttaa toimintaasi ennen kuin toimit haitallisella tai ei-toivotulla tavalla.

## Miten?

Tämän harjoituksen voit tehdä aina, kun tilanne vaatii tarkempaa harkintaa. Aikalisän ottamista kannattaa harjoitella arkisissa tilanteissa. Siten sen käyttö on helpompaa tiukan paikan tullen. Voit toistaa harjoituksen tarvittaessa.

Harjoittele viikon aikana aikalisän ottamista mahdollisimman monissa tilanteissa, joissa kohtaat voimakkaita tunnetiloja. Lue esimerkit, ja täytä laatikoita omilla tilanteillasi.

---

### Tilanne

Esim. Riita kotona

### Tunne ja sen voimakkuus asteikolla 0–10. Otitko aikalisän?

Esim. Ärsyyntyminen 8. Otin aikalisän.

### Seuraukset

Esim. Rauhoituin ja pystyin paremmin kuvaamaan tunnettani.