

EPÄVAKAUDEN OMAHOITO

Aikalisä

Harjoittele viikon aikana aikalisän ottamista mahdollisimman monissa tilanteissa, joissa kohtaat voimakkaita tunnetiloja.

Tilanne	Tunne ja sen voimakkuus (0-10)	Aikalisä Kyllä/Ei	Seuraukset
Esimerkki: <i>Kotona riita</i>	<i>Ärsyyntyminen 8</i>	<i>Kyllä</i>	<i>Rauhoitin ja kykenin kuvaamaan paremmin tunnettani.</i>