

HARJOITUS: ITSELLE AIKAA

Voit ottaa itsellesi aikoja, jolloin annat luvan velloa ajatuksissasi ja ahdistuksessasi. Yritä pyhittää muu aika sellaiselle tekemiselle ja ajattelulle, jotka eivät liity eroon. Tämä on hankalaa ja asiat varmasti tunkeutuvat mieleesi, mutta voit aina muistuttaa itseäsi, että käsittelen tätä sitten, kun sen aika on.

Voit myös kirjoittaa ylös ajatuksiasi niin, että voit keskittyä niihin tuon ajan tullessa.

Ota murehtimisaika riittävän aikaisin, jotta ajatukset eivät häiritse untasi.