

HARJOITUS: VÄLITAVOITTEIDEN TEKEMINEN

Mieti nyt, mitä kaikkea paniikkikohtaukset ovat estäneet sinua tekemästä. Kirjaa itsellesi 3-5 tavoitetta, jotka haluaisit saavuttaa paniikkihäiriön helpottaessa.

Esimerkki

Tavoite: *kuntosalille meno*

Tavoite: *bussilla kulkeminen*

Tavoite _____

Tavoite _____

Tavoite _____

Tavoite _____

Tavoite _____

Seuraavaksi aloitetaan tavoitteen pilkkominen pieniin välitavoitteisiin.

Valitse nyt jokin omista tavoitteistasi. Jaa tavoite osatavoitteiksi ja järjestä ne helpoimmasta vaikeimpaan.

Loppupään tavoitteisiin voi liittyä mielessäsi jopa paniikinomaisia tuntemuksia. Merkitse jokaiseen osatavoitteeseen sen jännittävyys asteikolla 0-100.

Voit halutessasi tehdä vastaavanlaisen osatavoitteisiin jaon kaikille yllä listaamillesi tavoitteille.

Esimerkki:

Tavoite: *kuntosalille meno*

Välitavoitteet ja niiden jännittävyys

1. *Kuntosalikampeiden pakkaaminen ja ajan varaaminen omaan kalenteriin, 10*
2. *Kuntosalille meno hiljaiseen aikaan, kuntopyörällä polkemista ja kotiin lähtö, 30*
3. *Kuntosalille meno hiljaiseen aikaan, kevyt harjoittelu, 50*
4. *Kuntosalille meno hiljaiseen aikaan, raskas harjoittelu, 60*
5. *Kuntosalille meno ruuhkaiseen aikaan, raskas harjoittelu, 90*

Tavoite:

Välitavoitteet ja niiden jännittävyys:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.