

HARJOITUS: LISTAA HUOLESI JA KÄSITTELE NE HUOLIHETKESSÄ

Huolihetken tarkoitus on siirtää rajatonta huolehtimista sille kohdennettuun ja rajattuun aikaan. Se antaa mahdollisuuden keskittyä ongelmiin ja huolet eivät näin hallitse. Pidä huolihetki illalla hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa. Huomaa, että huolihetki saa kestää korkeintaan 30 minuuttia.

Valmistaudu huolihetkeen listaamalla huolesi:

- Kysy itseltäsi
- Mitä tapahtuu, jos asia ei ratkea/ratkeaa huonosti?
 - Mitä sitten tapahtuu?
 - Mitä se puolestaan merkitsee minulle ja mitä se kertoo tilanteesta?
- Arvioi tämän jälkeen
- Mikä ajattelu ja toiminta tosiasiallisesti edistää ongelmanratkaisua?
 - Mitkä uhkakuvista eivät ole päteviä tosiasioiden valossa?
 - Mikä on sitä osaa huolestasi, johon et pysty vaikuttamaan ja joka sinun tulee siten hyväksyä ja sietää?
 - Entä mikä on ajattelussasi sen kaltaista vatvomista, josta saat hyvillä mielin päästää irti?

Voit halutessasi käyttää apuna listaamiseen oheista taulukkoa.

Huoli	Mitä tapahtuu, jos ei ratkea tai ratkeaa huonosti?	Mitä sitten tapahtuu?	Mitä se merkitsee minulle ja mitä se kertoo tilanteesta?