

# VAPAAKSI VIILTELYSTÄ -OMAHOITO-OHJELMA

Opettele hemmottelemaan itseäsi

Seuraavassa on lista hemmottelutavoista, joita voit kokeilla. Joskus tämä harjoitus voi olla hyvinkin vaikea toteuttaa. Tuolloin kannattaa tutkia kaikessa rauhassa niitä sisäisiä esteitä, joita sinulla on tämän tehtävän suorittamisessa. Onko sinulla uskomus, ettei sinulla ole oikeutta hemmotella itseäsi? Pelkäätkö hemmottelusta seuraavan rangaistuksen? Mitkä ovat juuri sinun sisäiset esteesi? Kirjoita näitä uskomuksia, ajatuksia ja pelkoja paperille.

## 1. Mene sängylle torkkupeiton alle. Lepää 20 min.

Uskomukset, ajatukset ja/tai pelot:

## 2. Pyydä ystävää valmistamaan sinulle päivällinen.

Uskomukset, ajatukset ja/tai pelot:

## 3. Osta kioskilta kiinnostava aikakausilehti ja karkkia. Mene vuoteeseen nauttimaan ostoksista.

Uskomukset, ajatukset ja/tai pelot:

## 4. Ota huopa ja mene puistoon. Istuskele siellä kokonainen iltapäivä. Katsele pilviä, puita ja nurmea. Kuuntele lintuja. Tunne ilmapirta iholla. Aisti tuoksut.

Uskomukset, ajatukset ja/tai pelot:

## 5. Älä vastaa puhelimeen koko päivänä.

Uskomukset, ajatukset ja/tai pelot:

## 6. Pidä tunnin tauko työstä, joka on pakko tehdä.

Uskomukset, ajatukset ja/tai pelot: