



Paniikin omahoito-ohjelma

Harjoitus: Välitavoitteiden tekeminen

Tavoite:

Opit havainnoimaan, mitä kaikkea paniikkikohtaukset ovat estäneet sinua tekemästä. Teet suunnitelman, jolla voit pienin askelin vapautua näistä rajoitteista.

Ohje:

Kirjaa itsellesi 3–5 tavoitetta, jotka haluaisit saavuttaa paniikkihäiriön helpottaessa. Jaa tavoite osiin, ja merkkää jokaisen osan jännittävyys asteikolla 0–100.

Esimerkki:

Tavoite: Kuntosalille meno

Välitavoitteet ja niiden jännittävyys

1. Kuntosalikamppeiden pakkaaminen, ja ajan varaaminen omaan kalenteriin / 10
 2. Kuntosalille meno hiljaiseen aikaa, kuntopyörällä polkeminen ja kotiin lähtö / 30
 3. Kuntosalille meno hiljaiseen aikaan ja kevyt harjoittelu / 50
 4. Kuntosalille meno hiljaiseen aikaan ja raskas harjoittelu / 60
 5. Kuntosalille meno ruuhkaiseen aikaan ja raskas harjoittelu / 90
-

Viisi eri tavoitettani:

Tavoite 1:
Tavoite 2:
Tavoite 3:
Tavoite 4:
Tavoite 5:



Tavoitteen pilkkominen pieniin välitavoitteisiin

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

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

Voit halutessasi tehdä vastaavanlaisen välitavoitejaon kaikille listaamillesi päätavoitteille.

Tavoite:

Välitavoitteet ja niiden jännittävyys:

1.
2.
3.
4.
5.