



Harjoitus: Aikalisä

Epävakauden omahoito-ohjelma

Tavoite:

Opit ottamaan itsellesi aikalisän, kun koet sen tarpeelliseksi.

Ohje:

Harjoittele viikon aikana aikalisän ottamista mahdollisimman monissa tilanteissa, joissa kohtaat voimakkaita tunnetiloja. Täytä taulukkoa omilla tilanteillasi.

Omat tilanteeni:

Tilanne	Tunne ja sen voimakkuus 0-10	Aikalisä kyllä/ei	Seuraukset
Esimerkki: Kotona riita.	Ärsyntyminen 8.	Kyllä.	Rauhoitin ja kykenin paremmin kuvaamaan tunnettani.


