



Nuorten ahdistuksen omahoito-ohjelma

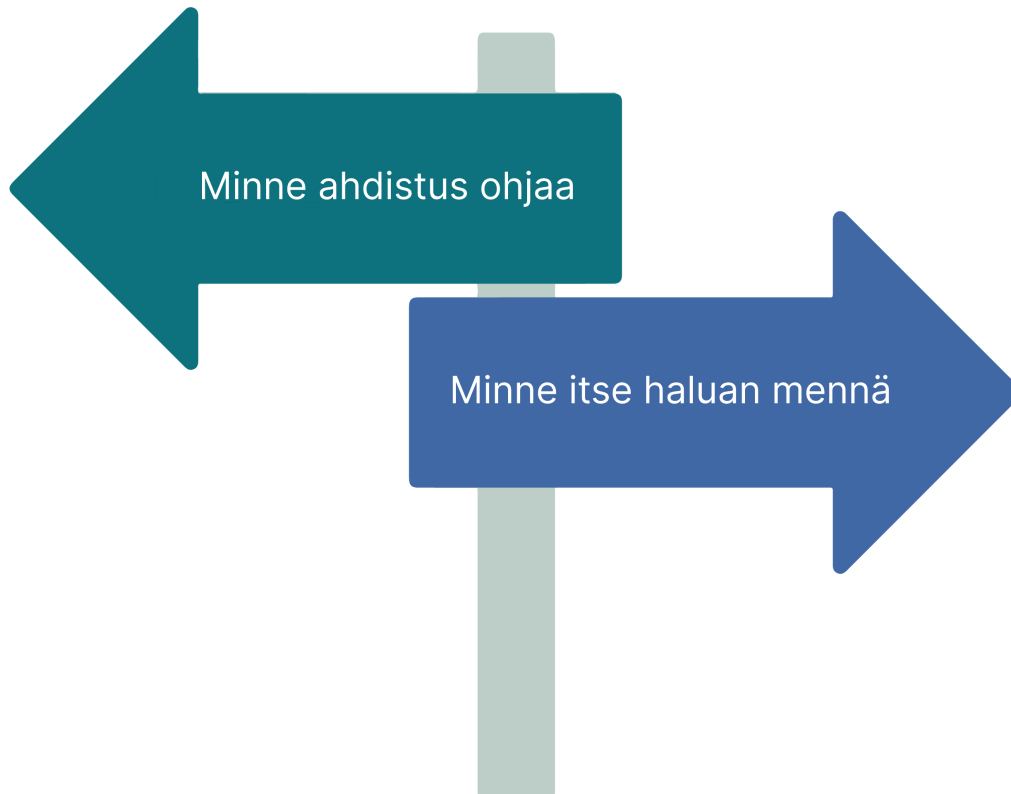
Harjoitus: Määritä suuntasi

Tavoite:

Tunnistaa, mihin suuntaan ahdistus omaa elämää tällä hetkellä ohjaa, sekä miettiä, minne itse haluaa mennä.

Ohje:

Varaa itsellesi rauhallinen tila harjoituksen tekemiseen. Pysähdy pohtimaan tehtävän kysymyksiä. Voit halutessasi kirjoittaa vastauksesi myös kysymysten alla oleviin tekstikenttiin, mutta huomaa, että ne eivät tallennu automaattisesti mihinkään. Saat vastauksesi talteen esimerkiksi kuvakaappauksella.





Kysymys 1:

Minne ahdistus sinua tällä hetkellä ohjaa? Mitä ahdistus estää sinua tekemästä? Entä saako ahdistus sinut tekemään jotain sellaista, mitä et haluaisi tehdä?

Kysymys 2:

Mihin suuntaan itse haluaisit mennä? Millaisia asioita haluaisit pystyä tekemään tai jättämään tekemättä?

Mieti vielä lopuksi:

Palaa katsomaan listaamiasi asioita. Mitä voisit tehdä elämäsi suunnan muuttamiseksi jo tänään?