



Harjoitus: Omat arvoni

Unettomuuden omahoito-ohjelma

Tavoite:

Tunnistat itsellesi tärkeitä asioita, jotka parantavat motivaatiotasi harjoitella ja auttavat löytämään suunnan hankalilla hetkillä.

Ohje:

Pohdi alla oleviin kysymyksiin vastauksia. Mieti, mikä vastauksissasi voisi parantaa motivaatiotasi unettomuuden harjoitusten tekemiseen tai unettomuuteen liittyvän elintavan muuttamiseen.

Mitkä asiat ovat sinulle elämässä oikeasti tärkeitä?

Esim. perhe, terveys, ystävät.

Mitkä päivittäiset teot osoittavat sen, että nämä asiat ovat sinulle tärkeitä?

Esim. kysyn puolisoiltani joka ilta, miten hänen päivänsä on mennyt, ja keskityn kuuntelemaan hänen vastauksensa.

Millaista elämää haluaisit elää?

Esim. haluaisin, että minulla olisi työpäivän jälkeen energiaa ulkoilla lasteni kanssa.



Millainen ihminen haluaisit olla läheisillesi ja itsellesi?

Esim. luotettava ja turvallinen.

Miten haluat pitää huolta itsestäsi?

Esim. haluan parantaa kuntoani pyöräilemällä tai kävelemällä työmatkat.

Mikä on niin tärkeää, että olet valmis kokemaan stressiä ja ahdistusta sen vuoksi?

Esim. lasten harrastusten tukeminen, ystävän auttaminen vaikeassa elämäntilanteessa, perheen yhteiset ateriat.