



Harjoitus: Itsensä rauhoittaminen aistien avulla

Psykoosin omahoito-ohjelma

Tavoite:

Opit rauhoittamaan itseäsi aistien avulla.

Ohje:

Itsensä rauhoittaminen on sitä, että lohduttaa itseään ja on hellä ja ystävällinen itselleen.

Ahdinkotilanteessa itseään voi rauhoittaa eri aistien avulla. Tällöin voi keskittyä havainnoimaan tietoisesti ja tuomitsematta kyseisen aistin avulla.

Mieti nyt omia tapojasi rauhoittua. Lue yläpuolelta eri aisteista ja itsensä rauhoittamisesta niiden avulla. Mieti, voisitko käyttää jotakin näistä keinoista. Voit myös keksiä muita tapoja.

Omat tapani rauhoittua: