

Harjoitus: Huolihetki

Tavoite:

Opit keskittämään huolesi päivittäiseen aikarajattuun huolihetkeen, jolloin pohdit ongelmia keskitetysti. Huolihetken tarkoitus on siirtää rajatonta huolehtimista sille rajattuun aikaan. Näin pystyt pohtimaan ongelmiasi keskitetysti, eivätkä ne hallitse arkeasi jatkuvasti.

Ohje:

Varaa itsellesi viikon ajan jokaiselle päivälle 15–30 minuuttia aikaa huolten käsittelyyn. Varmista, että hetki ei ole liian lähellä nukkumaanmenoa.

Kun huomaat, että päivän tai yön aikana mieleesi nousee jokin huoli, kirjoita se ylös paperille. Siirrä huolen käsittely seuraavaan huolihetkeen, vaikka se tuntuisi haastavalta.

Käy huolihetken aikana läpi kirjaamiasi asioita, jotka ovat häirinneet sinua edellisen vuorokauden aikana. Voit pohtia näitä asioita vapaasti mielessäsi tai käyttää apunasi näitä kysymyksiä:

- Mitä tapahtuu, jos asia ei ratkea tai se ratkeaa huonosti?
- Mitä sitten tapahtuu?
- Mitä se merkitsee minulle? Mitä se kertoo tilanteesta?

Esimerkki

Huoli: ”En saa koskaan unta.”

Mitä tapahtuu, jos asia ei ratkea tai se ratkeaa huonosti: ”En saa töitani tehdyksi, suoriudun huonosti ja saan nuhteita.”

Mitä sitten tapahtuu: ”Minua ei pidetä enää hyvänä työntekijänä.”

Mitä se merkitsee minulle ja mitä se kertoo tilanteesta: ”Pidän hyviä unia ja työtä tärkeinä asioina, ja olen tunnollinen. Olen ajattelussani melko ehdoton.”

Mitä huolia pyrin hyväksymään: ”Pyrin hyväksymään sen, että en voi täysin hallita sitä, milloin saan nukuttua hyvin ja milloin en.

Huoli/huolet

Pohdi vielä seuraavaa

Kun olet pitänyt huolipäiväkirjaa vähintään kolmen päivän ajan, voit pohtia seuraavia kysymyksiä.

- Mitä hyviä ja huonoja puolia huolihetken pitämisessä on ollut?
- Oliko huolien siirtäminen huolihetkeen helpompaa tai vaikeampaa kuin olit kuvitellut?
- Missä määrin huolien siirtäminen onnistui?