

Päivittäinen huolihetki

- Varaa päivittäin esim. kaksi 10-15 minuutin pituista huolihetkeä. Hakeudu rauhalliseen paikkaan missä voit keskittyä murehtimiseen ja huolten ajatteluun. Laita vaikka kännykän muistuttaja tai keittiökello soimaan, jotta osaat lopettaa huolihetken ajoissa.
- Käytä koko tämä aika mieltäsi vaivaaman asian läpikäymiseen, mitä ajatuksia, tunteita, fyysisiä (kehollisia) tuntemuksia asia herättää. Kirjoita niitä paperille tai läppärille. Käytä hetki huolestumiseen, märehti, murehdi, huolestu, ahdistu niistä asioista jotka tuottavat sinulle nyt juuri huolta.
- Älä ajattele mitään myönteisiä vaihtoehtoja, keskity vain negatiivisuuteen.
- Älä yritä vakuuttaa itsellesi, että huolesi ovat järjettömiä. Voit jopa pyrkiä ylikorostamaan huolten määrää ja laatua.
- Toista tarpeen vaatiessa samoja huolia mielessäsi yhä uudestaan huolihetken loppuun asti.
- Yritä ahdistua mahdollisimman paljon huolestumisen ajan