www.zeneraattorit.fi

Huolihetki

Varaa huolihetkelle tietty rajattu aika päivästä, esim. klo 17-17:15. Kirjaa kaavioon kaikki huoliajatuksesi sekä millaisia tunteita ja kehon tuntemuksia kuhunkin ajatukseen liittyy. Merkitse Miten toimin -sarakkeeseen, mitä aiot tehdä kunkin huolen kanssa (esim. konkreettinen ratkaisu tai asiasta irti päästäminen). Päätä jo ennen harjoituksen aloittamista, kuinka irrottaudut huolihetkestä esim. tekemällä jonkin rentoutusharjoituksen tai muuta mukavaa.

Näin irrottaudun huolihetkestäni: _____

Huoliajatus	Tunteet	Kehon tuntemukset	Miten toimin
En saa kaikkia tehtäviäni valmiiksi ennen deadlinea.	*Ahdistus, jännitys, epätoivo, pelko, häpeä*	*Rintakehän puristus, kohonnut syke, vatsanväänteet, hengenahdistus*	*Laitan tehtävät tärkeysjärjestykseen, etenen sen mukaan. Selkiytän ajatuksia lyhyillä rentoutuksilla päivän aikana.*

Huoliajatus	Tunteet	Kehon tuntemukset	Miten toimin