



Huolipäiväkirja

1. Tulosta tämä Huolipäiväkirja itsellesi.
2. Sovi itsesi kanssa päivällä toteutuva rajattu huoliaika, joka kestää korkeintaan 30 minuuttia.
3. Jos huolia tulee mieleesi muulloin, kirjaa ne ylös, jotta voi palata niihin huoliajalla. Suuntaa sitten huomiosi takaisin käsillä olevaan toimintaan.

Pohdi huoliajalla:

Liittykö huoleesi asioita, joihin voit vaikuttaa omalla toiminnallasi?
Liittykö huoleesi asioita, joihin et voi vaikuttaa, vaikka haluaisit?
Mitä voit ja aiot tehdä huolesi helpottamiseksi?
Voitko keskustella mieltäsi vaivaavasta asiasta jonkun toisen kanssa?

Huoliajan loppuksi:

Mieti hetki, mitä myönteistä elämässäsi olisi, jos huolta ei olisi olemassa.
Huoliaikasi loppuksi (viimeistään 30 minuutin kuluttua); sano itsellesi "SEIS", murehtiminen loppuu nyt!

Huoliajan jälkeen:

Suuntaa huomiosi myönteiseen, sinulle mieluisaan toimintaan.
Tee päivittäin asioita, joista nautit ja jotka tuottavat sinulle mielihyvää.
Kokeile Muistipuiston läsnäolo- ja rentoutumisharjoituksia.



Huolipäiväkirja

Huoliaikani toteutuu ajalla ____ - ____

Tänään minua huolestuttaa: