

# Huolihetki

Valitse itsellesi päivittäin 15-30 minuuttia huolihetkeä varten.

Pidä huolihetki hyvissä ajoin ennen nukkumaan menoa, jotta huolet eivät vaikeuta nukkumistasi. Pidä huolihetki rauhallisessa paikassa ja suunnittele itsellesi jo etukäteen jotain mieluisaa tekemistä, jota teet huolihetken jälkeen.

Kirjoita huolihetken aikana mielessäsi olevat asiat paperille. Tämän jälkeen käy läpi kirjoittamasi huolet kirjoittamalla niitä auki (miksi asia minua huolettaa ja mitä voin tehdä asialle) tai jakamalla huolet seuraaviin laatikoihin.

Huolien ylös kirjoittaminen, tarkastelu ja jaottelu auttavat sinua huomaamaan, mitkä huolistasi ovat turhia ja vievät sinulta energiaa. Samalla huomaat, mihin huoliin pystyt itse vaikuttamaan. Usein pelkästään huolien kirjaaminen ja läpi käyminen helpottaa oloa.

| Huolet | Miksi asia huolettaa minua? | Voinko tehdä asialle jotain, mitä? |
|--------|-----------------------------|------------------------------------|
|        |                             |                                    |

Kun huolihetkelle varaamasi aika päättyy, lopeta huolien miettiminen. Turhat ja käsitellyt huolet voit kuvitella ilmapallojen sisälle. Tämän jälkeen kuvittele päästäväsi huolesi ilmapallojen mukana taivaalle tai poksauttaa ilmapallot ja antaa huolien kadota niiden mukana.

