

Vatvomisen vastavoimat



Mieti myönteistä lähestymistapaa

Tarjoo myötätuntoa huolten painamalle itsellesi ja toisille, joista olet huolissasi

Salli itsellesi huolen tunne ja tutki sitä uteliaana

Rauhoitu läsnäolo-harjoituksella

Oma vinkkini

Suuntaa huomio tietoisesti muuhun tekemiseen 10 minuutiksi

Tunnista vatvominen ja sano itsellesi STOP katkaisaksesi vatvomisajatukset

Rajaa vatvomiseen kuluvaa aikaa



Varaa kalenteriin erillinen huolihetki ja jätä murehtiminen sen ulkopuolella

Oma vinkkini

Pidä tietoinen tauko murehtimisesta

Pohdi onko huoli tarpeellinen ja olen-nainen

Tarkastele huolten ajankoh-taisuutta: menneet ovat jo ohi eikä tulevista vielä voi tietää

Järjestele huolia



Karsi ne joihin et voi vaikuttaa

Oma vinkkini
