

### 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



#### Rajaa vatvomiseen kuluvaa aikaa

Tunnista vatvominen ja sano itsellesi STOP katkaisaksesi vatvomisajatukset

Oma vinkkini

Pidä tietoinen tauko murehtimisesta

Varaa kalenteriin erillinen huolihetki ja jätä murehtiminen sen ulkopuolella

Pohdi onko huoli tarpeellinen ja olennainen



#### Järjestele huolia

Karsi ne joihin et voi vaikuttaa

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

Oma vinkkini