



# Harjoitus: Huolihetki

---

## Miksi?

Huolet eivät hallitse arkeasi jatkuvasti, kun keskität ongelmien pohtimisen rajattuun ja ennalta määritettyyn aikaan.

## Miten?

Varaa itsellesi viikon ajan jokaiselle päivälle 15–30 minuuttia keskeytymätöntä aikaa huolien käsittelyyn. Pidä hetki hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa.

Kun huomaat päivän tai yön aikana mieleesi nousevan huolen, kirjoita se ylös paperille tai puhelimen muistiinpanoihin. Siirrä huolen käsittely seuraavaan huolihetkeen, vaikka se tuntuisi haastavalta. Usein jo pelkkä huolen ylös kirjoittaminen auttaa päästämään siitä irti, kun mielen ei tarvitse enää jatkuvasti yrittää muistaa sitä.

Käy huolihetken aikana läpi kirjaamiasi asioista, jotka ovat häirinneet sinua edellisen vuorokauden aikana. Voit pohtia asioita vapaasti mielessäsi tai käyttää seuraavia kysymyksiä apunasi:

---

## Mistä olen huolissani?

esim. Menetän yhteisöni, sukuni ja perheeni.



**Mitä tapahtuu, jos asia ei ratkea tai se ratkeaa huonosti?**

esim. Jos jään, tilanteeni on koko ajan vaikea. Jos lähdän, jään täysin yksin.

**Mitä huoleni kertoo tilanteesta?**

esim. Pidän yhteisöäni tärkeänä, mutta en voi hyväksyä sen toimintaa.

**Mikä huolessani on sellaista, johon en voi vaikuttaa ja jonka voin pyrkiä hyväksymään?**

esim. Pyrin hyväksymään sen, että en voi hallita sitä, miten yhteisöni ja perheeni toimivat.



Voit pohtia huolihetkessä myös näitä kysymyksiä:

- Mikä ajattelu tai toiminta edistää sitä, että ongelmani ratkeaa?
- Mitkä uhkakuvat eivät tosiasioiden valossa ole realistisia?
- Murehdinko myös sellaisia asioita, joista minun kannattaisi vain päästää irti? Mitä nämä asiat ovat?

### Arvioi huolihetken toimivuutta

Pidettyäsi huolipäiväkirjaa vähintään kolmen päivän ajan, voit pohtia seuraavia kysymyksiä:

- Mitä hyviä ja huonoja puolia huolihetken pitämisessä on ollut?
- Oliko huolien siirtäminen huolihetkeen helpompaa tai vaikeampaa kuin olit kuvitellut?
- Missä määrin huolien siirtäminen onnistui?

### Miten huolihetki on toiminut?

Halutessasi voit kirjoittaa ajatuksiasi muistiin.