

Huolehtiminen, huoliajatukset.

Jos sinulla on paljon ja jatkuvasti huoliajatuksia niin ota tämä harjoite päivittäiseen käyttöösi.

Huolehtiminen ei juuri koskaan kohdistu todellisiin huolen aiheisiin, vaan huoliajatusten alla on jokin syvempi uskomus tai kuvitelma.

Lähde nyt kirjaamaan mistä kaikesta olet jatkuvasti huolissasi.

Ota sitten huoli kerrallaan käsittelyyn ja tutki mitä se todellisuudessa sinulle tarkoittaa.

Pysähdy kun huomaat jonkin huoliajatuksen tulevan pintaan.

-missä olet

-mitä olit tekemässä

-mikä ajatus tuli mieleesi

-koita tutkia tarkemmin mitä ajatuksia tuon ensimmäisen ajatuksen alla on, mistä huoli syntyi

*Onko huolen aiheesi kuinka todellinen asteikolla 1-100

Eli kuinka todennäköistä on, että huolesi toteutuu?

Mitä tapahtuu, jos et muista olla huolissasi?

*Jos ajattelet, että huoliajatuksen tarkoitus on estää sinua näkemästä jotain positiivista asiaa mikä olisi tarjolla sinulle, niin mitä se voisi olla?

Esimerkiksi:

”jos löytäisin ihanan kumppanin, niin pilaisin varmaan suhteen heti”

”jos löytäisin ihanan kumppanin, hän huomaisi kohta kuinka vastenmielinen tai tylsä olen”

”jos minulla olisi vapaa-aikaa, en kuitenkaan tietäisi mitä tekisin sillä”

”jos minulla olisi enemmän rahaa käytettävissä, en kuitenkaan tietäisi mitä todella haluaisin”

jne.

Mitkä ovat sinun positiiviset toiveesi, jotka huoliajattelulla sivuutat ja kumoat?

Pohdi ja kirjoita kansioosi.

Kopioiminen ja jakaminen kielletty.

@Avaamo