



Turvalise toimetuleku tööleht 3

1. Mustad ja häirivad mõtted	2. Alternatiivsed mõtted	3. Alternatiivsed tegevused
<p><i>Millised mõtted (sõnad, kujutlused, mälestused) mulle negatiivseid tundeid põhjustavad?</i></p>	<p><i>Mida ma saan endale öelda – vastukaaluks häirivatele mõtetele?</i></p> <p><i>Mida ma ütleksin oma sõbrale, kui ta end samamoodi tunneks?</i></p> <p><i>Toimetulekut soodustavad sõnumid, positiivne sisekõne:</i></p>	<p><i>Mis mind varem on aidanud:</i></p> <p><i>Minu toimetulekuvõidid:</i></p> <p><i>Mis aitab mul ennast rahustada ja valu leevendada:</i></p> <p><i>Mida muud ma saaksin järgmised 20 minutit teha (ja sellele kogu oma tähelepanu pöörata):</i></p>
<p>4. Helista abi</p>		
<p>Kui ma ikkagi tunnen, et ma ei suuda ennast kontrollida, siis helistan kohe 112.</p>	<p><i>Mida ma saan endale öelda, et ma end paremini tunneksin või mis meenutaks mulle häid asju minu elus, häid asju minu enda ja tuleviku kohta:</i></p>	<p><i>Kui 2. ja 3. ei aita, siis pöördun punkti 4.</i></p>

Alternatiivsete mõtete ja tegevuste tööleht