

# MURHEMINUUTIT

**TEHTÄVÄ:** Rajataan huolehtimista siten, että se ei valtaa ajattelua liikaa. Vaikeita tunteita ei tukahduteta, mutta niiden ei anneta vaikuttaa liiaksi arkeen. Haastavien tunteiden käsittely antaa tilaa esimerkiksi ilolle. Yksilötehtävä.

**KOHDERYHMÄ:** Aikuiset ja nuoret

**TARVIKKEET:** -

## OHJEET:

Keskitetään huolehtiminen etukäteen määriteltyyn ajankohtaan ”murheminuutteihin”.

Varaa seuraavan viiden päivän ajalle jokaiselle päivälle yhtämittainen puolituntinen, jolloin keskityt pelkästään huolehtimiseen. Nämä ovat päivän 30 murheminuuttia. Päätä etukäteen, mihin kellonaikaan aiot murheminuutit pitää. Merkitse aika itsellesi ylös siten, että muistat sen varmasti. Tarvittaessa hyödynnä muistilappuja tai puhelimen muistutusta, jotta muistat pitää murheminuutit suunnitelmasi mukaan.

Jos mieleesi juolahtaa huolia muina aikoina, kirjoita ne lyhyesti itsellesi ylös, mutta älä jää pohtimaan niitä sillä hetkellä. Huolien miettiminen on sallittua ainoastaan

murheminuutteina. Pidä murheminuutit aina vähintään kaksi tuntia ennen nukkumaanmenoa. Haasteena voi etenkin ensimmäisinä päivinä olla se, että huolet yrittävät vallata mieltä myös muulloin kuin murheminuutteina. Pikkuhiljaa mieli tottuu ja tämä haaste todennäköisesti helpottaa. Varustaudu murheminuutteihin siten, että sinulla on käsillä muistiinpanot huolista, joita mieleesi on päivän aikana juolahtanut. Tarkoituksena ei ole unohtaa huolia, vaan käsitellä niitä itsellesi parhaiten sopivana ajankohtana.

Viidennen päivän jälkeen pohdi, onko murheminuutti-harjoituksesta ollut itsellesi hyötyä. Mikä on ollut vaikeaa? Mikä on sujunut hyvin? Mikäli huomaat harjoituksen edes hiukan helpottaneen murehtimista, niin jatka harjoitusta vielä viikko. Mitä useampana päivänä olet harjoitusta tehnyt, sitä helpommaksi huolien säätely todennäköisesti tulee.

