WORST CASE – BEST CASE –MOST LIKELY

Huolet varoittavat sinua ongelmasta, joka pitää ratkaista ja auttavat sinua ratkaisemaan ongelman. Huolilla on siis merkittävä rooli elämässämme, mutta valitettavan usein huolet paisuvat ja alkavat rajoittamaan elämäämme.

Tämä harjoitus on loistava apu, jos sinulla on taipumusta krooniseen huolehtimiseen tai katastrofiajatteluun. Tavoitteena on pistää asiat asiat perspektiiviin.

Mieti seuraavia kysymyksiä ja kirjoita vastaukset paperille.

1. Mieti asiaa, joka pelottaa sinua. Esim. Olet saanut kutsun mennä puhumaan isoon tilaisuuteen, mutta epäilet omia kykyjäsi.
2. Mikä on pahin mahdollinen skenaario, jos otat kutsun vastaan. Esim. Pomoni tulee hermostumaan.
3. Mikä on paras mahdollinen skenaario, jos otat kutsun vastaan. Esim. Tulen saamaan uusia mahdollisuuksia.
4. Mikä on todennäköisintä, jos otan kutsun vastaan. Esim. Tulen olemaan todella hermostunut, mutta lopulta puhe menee hyvin ja saan siitä lisää kokemusta.
5. Lopuksi mieti vielä todennäköisyysprosentit. Esim. pahin mahdollinen skenaario 10%, paras mahdollinen skenaario 20% ja todennäköisin skenaario 70%.

Toivottavasti tämä harjoitus auttaa sinua toteuttamaan itseäsi rohkeammin :).