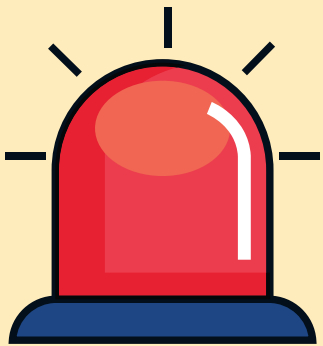


Mitä voin tehdä, kun haluan voittaa OCD:n?

Tunnista OCD:n vaarahälytys: Tämä on OCD:n puhetta, ei totta, eikä todellinen vaara.



Piirrä, miltä sun OCD näyttää ja anna sille nimi. Älä tottele sitä, vaikka se käskisi mitä.



Näytä OCD:lle, kuka on pomo! Sinä päätät! Sinä olet vahvempi! Sinä olet pomo!



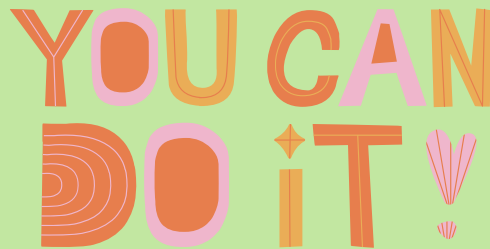
Lähde hetkeksi pois, kun OCD käskee tehdä monta kertaa.



Anna OCD:n puhua omiaan ja sano: "Ehkä niin voi tapahtua, ei voi tietää. Olen rohkea."



Päätä itse: Jos OCD käskee tehdä 10 kertaa, tee kaksi kertaa.



Sekoita! Tee eri tavalla, kuin OCD haluaisi sun tekevän.



Tee just päinvastoin, kun OCD haluaisi sun tekevän!



Tee hullusti, tee hassusti. Jos pitäisi laskea kymmeneen, laskekin 1, 5, 7, 10.



Vaihda tempoa. Jos OCD käskee tehdä hitaasti, tee nopeammin. Jos OCD käskee tehdä nopeasti, tee hitaasti.

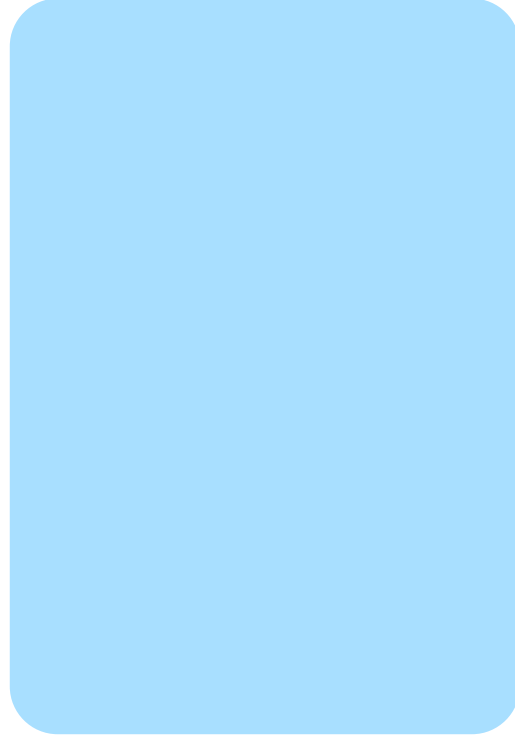
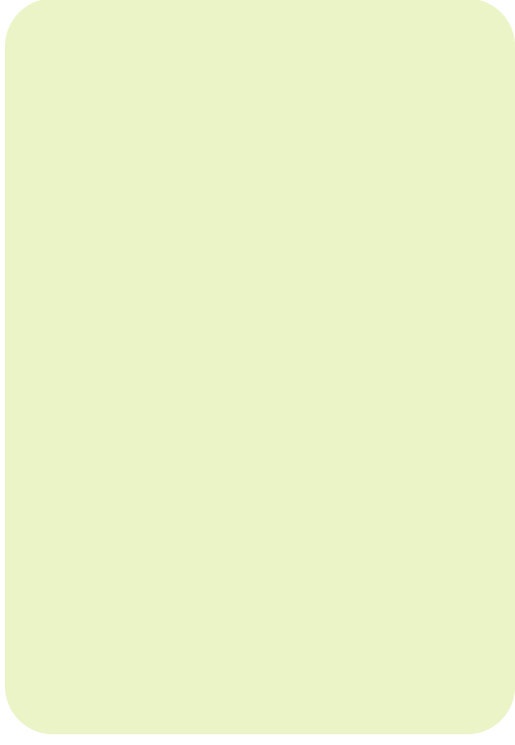
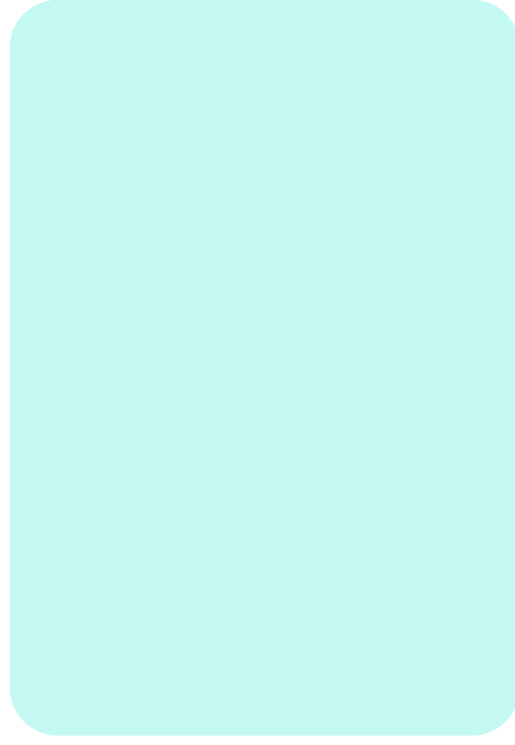
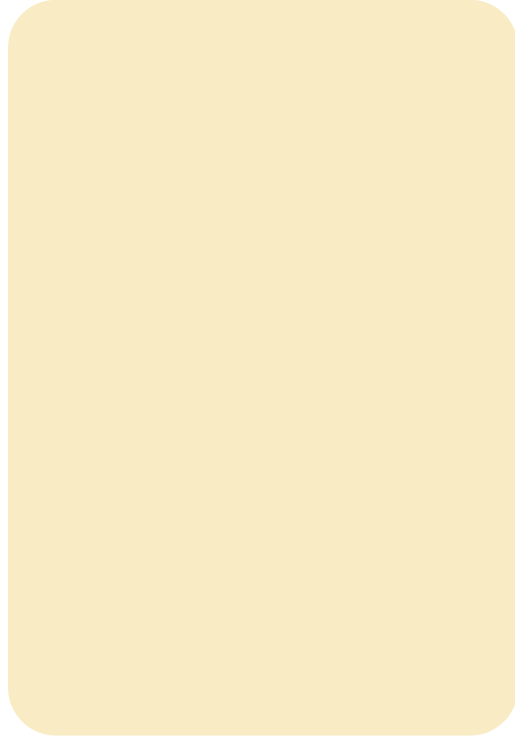
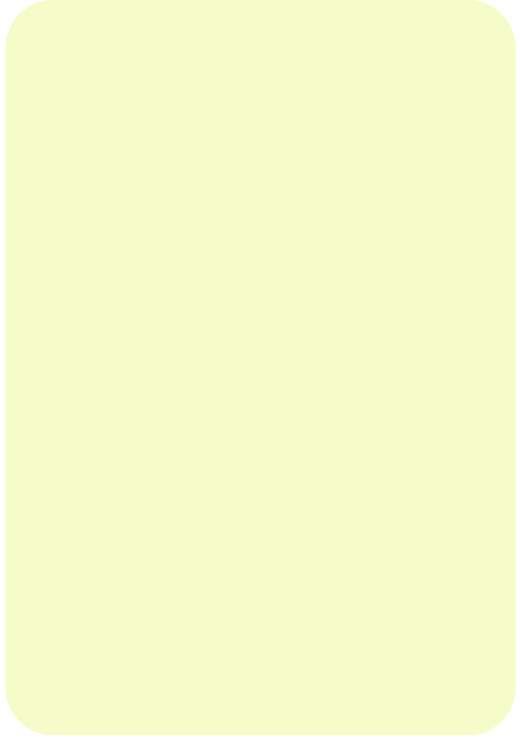


Mee kohti ahdistuksen ja pelon tunnetta! Ne eivät kestä ikuisesti, ja niiden kestäminen tekee susta voittajan!



Tee paljon asioita, joista tulee hyvä mieli. Tee asioita, joista tulet onnelliseksi! Älä anna OCD:n varastaa sun hyvää elämää!





Tälle sivulle voit tehdä omia kortteja.

Tämän viikon OCD-tehtävä on:



**Merkitseen tänne aina, kun
onnistun voittamaan OCD:n!**



Kun ruudut on täynnä, mun palkinto on:
