



Harjoitus: Positiivisten tunteiden lisääminen

Epävakauden omahoito-ohjelma

Tavoite:

Opit listaamisen avulla huomaamaan, mitä mielekkäitä toimintoja haluaisit ja mitä sinun olisi mahdollista lisätä arkeesi. Näiden toimintojen avulla lisäät positiivisia tunteita arkeesi.

Ohje:

Lue kaksi tehtävän kysymystä ja vastaa niihin pohtien oman elämäsi tilanteita.

Kirjaa ylös, mitä mielekkäitä toimintoja sinun olisi mahdollista lisätä arkeesi:

Voit myös tehdä listan positiivisista tapahtumista, joiden haluat tapahtuvan ja määritellä pienemmät askeleet, jotka vievät kohti näitä tapahtumia: