

Harjoitus: Arvioi mielialaasi arjessa

Tavoite:

Opit hahmottamaan, mitkä asiat tuottavat mielihyvää ja mitkä asiat vaativat voimavaroja arjessasi.

Ohje:

Tässä harjoituksessa arvioit omaa arkeasi. Tarkastelu auttaa sinua hahmottamaan, pitäisikö sinun muuttaa arkeasi tai suunnitella ajankäyttöäsi toisin.

- Mitkä asiat tuottavat sinulle mielihyvää?
- Mitkä taas vaativat voimavaroja?

Arvioi harjoituksen avulla päivittäistä mielialaasi ja tyytyväisyyden astettasi. Arvioi erikseen eri tapahtumien ja toimintojen vaikutusta mielialaasi.

Tee arvio aina päivän loppuksi. Jatka harjoituksen tekoa yhden tai kahden viikon ajan.

Esimerkki

Päivä: Maanantai

- Yleinen mieliala: 65

Tapahtuma:

- Maksoin laskuja / Laskujen maksamisen jälkeen. Mieliala: 35/70.
 - Uimassa lasten kanssa. Mieliala: 55.
 - Odottaessa työpäalaveria / Työpäalaverin jälkeen. Mieliala: 38/80.
 - Kaverin kanssa lenkillä. Mieliala: 60
-

Päivittäinen mielialani

Päivä	Yleinen mieliala	Tapahtuma ja mieliala	Mieliala tapahtuman jälkeen