

Harjoitus: Mielihyvövarasto

Tavoite:

Opit tunnistamaan asioita, jotka lisäävät mielihyvöä arkeesi.

Ohje:

Laadi lista asioista, jotka koet miellyttöviksi. Laita lista näkyvöle paikalle, kuten jääkaapin oveen.

Muistele listaa tehdessösi kaikkia asioita, jotka ovat tuottaneet sinulle tyydytystä aiemmin. Älä edellytö, että niiden täytyisi juuri nyt tuottaa mielihyvöä. Yritö miettö mahdollisimman pieniö asioita ja saada listaasi mahdollisimman monta asiaa.

Esimerkki:

- Rauhallinen aamukahvihetki
- Kävely rannalla

Mielihyvövarastoni