



# Harjoitus: Toimintapäiväkirja

---

## Tavoite:

Opit tunnistamaan, mitkä asiat parantavat mielialaasi ja mitkä puolestaan huonontavat sitä. Teet pieniä toiminnallisia muutoksia, jotka parantavat oloasi.

## Ohje:

Havainnoi ensin viikko, mitä päivien aikana teet ja minkälainen mieliala näihin toimintoihin liittyy. Suunnittele ja tee sen jälkeen asioita, jotka voisivat parantaa arjenhallinnantunnettasi ja mielialaasi. Jatka toimintapäiväkirjan täyttämistä niin kauan, että huomaat olosi parantuneen.

## Esimerkki:

”Herätyskelloni soidessa nousen ylös, enkä jää makaamaan sänkyyn.”

## Päiväkirja:

Klo	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							



12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							