

Harjoitus: Mielihyvävarasto

Tavoite:

Opit tunnistamaan asioita, jotka lisäävät mielihyvää arkeesi.

Ohje:

Laita ylös, mitkä asiat tuovat sinulle mielihyvää tai onnistumisen kokemuksia.

Voit valita asioita, joista nautit ennen tai keksiä kokonaan uusia. Valitse listasta ne, jotka sopivat sinulle tai kirjoita omat ideasi.

Esimerkkilista mielekkästä toiminnasta

Katso listaa ja tee itsellesi vastaava.

- Musiikin kuuntelu
- Pelien pelaaminen
- Ulkona syöminen
- Kavereiden näkeminen
- Yhteydenpito kavereihin somessa
- Leipominen
- Kirpputorilla käyminen
- Iltakävelyllä käyminen
- Elokuvissa käyminen
- Liikunta
- Harrastaminen
- Saunominen
- Luonnossa liikkuminen
- Jalkapallon katsominen televisiosta

Mielihyvävarastoni