



Harjoitus: Mielihyvövarasto – Mistä asioista nautit?

Miksi?

Mielihyvö auttaa jaksamaan elämän velvoitteita.

Tässä harjoituksessa opit tunnistamaan asioita, jotka lisäävät mielihyvöä arkeesi.

Miten?

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

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

Esimerkki

- Rauhallinen aamukahvihetki
- Kävely rannalla

Asioita, joista nautin