



Harjoitus: Huomaa hyvä itsessäsi

Miksi?

Huomaat teot, joita teet oman ja perheesi hyvinvoinnin eteen. Kiität itseäsi niistä.

Nämä teot jäävät helposti arjessa huomaamatta tai niitä pidetään itsestäänselvyyksinä.

Miten?

Kirjaa päivän päätteeksi ainakin kolme asiaa, joista voit kiittää itseäsi.

Esimerkki: Tänään minä 1. kävin kävelyllä suunnitelmani mukaisesti. 2. autoin lasta läksyissä. 3. makoilin sohvalla ja lepäsin.

Tee harjoituksesta arjen rutiini, jota toistat säännöllisesti. Päivittäin toistettuna harjoituksesta on isoin hyöty.

Voit tehdä itse päiväkirjan tätä varten tai tulostaa lomakkeen alta. Vaihtoehtoisesti voit kirjoittaa kiitoksia itsellesi puhelimesi muistiinpanoihin.



Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai