

Harjoitus: Mielekkään toiminnan suunnittelu

Tavoite:

Tarkoituksena on oppia tunnistamaan, mitkä tekijät parantavat mielialaa ja mitkä taas huonontavat oloa. Mielekkään ja hyvinvointia edistävän toiminnan suunnittelu etukäteen auttaa sen toteuttamisessa.

Ohje:

Suunnittele mielekästä tekemistä esimerkiksi seuraavan kahden viikon ajalle.

Apuna voit käyttää mielihyvälistaa. Havainnoi tekemisen jälkeen, miten se vaikutti mielialaasi.

Tee mielekkään toiminnan suunnittelusta itsellesi rutiini, jota jatkat myös tämän harjoituksen jälkeen.

Esimerkki:

Päivä: Tuleva perjantai

Tekeminen: Leffan katsominen kaverin kanssa

Vaikutus mielialaan: Oli hauskaa, tuli hyvä mieli.



Mielekkään tekemisen suunnitelma:

| Päivä | Tekeminen | Vaikutus mielialaan |
|-------|-----------|---------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |