



Mielihyvävarasto - mistä asioista nautin?

Miksi?

Mielihyvä auttaa jaksamaan.

Tässä harjoituksessa tunnistat asioita, jotka lisäävät mielihyvää arkeesi.

Miten?

Tee lista asioista, joista pidät. Laita lista näkyville vaikka jääkaapin oveen.

Muistele listaa tehdessäsi kaikkia asioita, joista olet joskus pitänyt. Niiden ei tarvitse tuottaa mielihyvää juuri nyt. Mieti mahdollisimman monta pientä asiaa ja tekemistä.

Mielihyvävarastoni

Esimerkki: Aamukahvi, kävely ulkona ja palapelien kokoaminen