



Harjoitus: Mielihyvövarasto - Mistä asioista nautit?

Miksi?

Mielihyvö auttaa jaksamaan elämän veloitteita.

Tässä harjoituksessa opit tunnistamaan asioita, jotka lisäävät mielihyvöä arkeesi.

Miten?

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

Huomaa: Listaa asioita, joista aidosti pidät ja joita haluat tehdä. Älä ajattele, ovatko ne asioita, joita pitäisi tehdä tai joiden tekeminen olisi hyödyllistä.

esim. Rauhallinen aamukahvihetki. Kävely rannalla.

Mielihyvövarastoni