

## TEHTÄVÄ: TOIMINTASUUNNITELMA MIELIALAN LASKIESSA

Mitkä tekemiset ovat auttaneet sinua aikaisimmin, kun mielialasi on ollut laskussa?

Miten voisit suhtautua taitavasti masennuksen aiheuttamaan kärsimykseen, ajatuksiin ja tunteisiin, pahentamatta tilannetta?

Mitkä tekemiset ovat sinulle mielihyvää lisääviä tekemisiä?

Mitkä tekemiset ovat sinulle elämönhallinnantunnetta lisääviä tekemisiä?

**Kirjoita itsellesi nyt toimintasuunnitelma siihen hetkeen, kun huomaat alakuloa.**

*”Tiedän, että luultavasti et ole kovin innoissasi tästä ajatuksesta, mutta nyt kun olet huomannut alakuloa, niin olisi todella tärkeää, että sinä huolehtisit itsestäsi tekemällä seuraavia asioita. Valitse listalta ainakin yksi asia ja tee se huolimatta siitä, että sinua ei ehkä juuri nyt huvittaisi.”*