

HARJOITUS: TEE MUISTILISTA MIELIHYVÄÄ TUOTTAVISTA ASIOISTA

Pohdi sinulle miellyttävien asioiden lista. Laita lista sitten vaikka jääkaapin oveen muistuttamaan pahan hetken varalle.

Pohtiessasi mielihyvää tuottavia asioita elämässäsi ja tehdessäsi listaa niistä:

Voit muistella kaikkia niitä asioita, jotka ovat aiemmin tuottaneet tyydytystä sinulle

Älä vaadi, että näiden asioiden huomioimisen tai tekemisen täytyisi juuri nyt tuntua miltään, havainnoi asioita yleisellä tasolla elämässäsi

Yritä miettiä mahdollisimman pieniä asioita ja mahdollisimman monta tekijää.

Esimerkki:

- *Aamukahvi*
- *Tuoreen leivän tuoksu*
- *Puhtaat lakanat iholla*
- *Lämmin suihku*
- *Kävely luonnossa*

