

HARJOITUS: ARVIOI MIELIALAASI ARJESSA

Tässä harjoituksessa arvioit omaa arkeasi. Mitkä asiat tuottavat sinulle mielihyvää, ja mitkä asiat vaativat voimavaroja? Tarkastelu auttaa sinua arvioimaan pitäisikö sinun muuttaa arkeasi tai suunnitella ajankäyttöäsi toisin.

Arvioi harjoituksen avulla päivittäistä mielialaasi ja tyytyväisyyden astettasi. Tee arvio aina päivän loppuksi. Jatka harjoituksen tekoa yhden tai kahden viikon ajan. Arvioi erikseen eri tapahtumien ja toimintojen vaikutusta mielialaasi.

Esimerkki:

PÄIVÄ	YLEINEN MIELIALA	TAPAHTUMA	MIELIALA (0-100)
Maanantai	65	<i>Maksoin laskuja / Laskujen maksamisen jälkeen Uimassa lasten kanssa Odottaessa työpalaveria / Työpalaverin jälkeen Kaverin kanssa lenkillä</i>	<i>35 / 70 55 38 / 80 60</i>

PÄIVÄ	YLEINEN MIELIALA	TAPAHTUMA	MIELIALA (0-100)
Maanantai			
Tiistai			
Keskiviikko			
Torstai			
Perjantai			
Lauantai			
Sunnuntai			