



Viiltelyn omahoito-ohjelma

Harjoitus: Mielihyvävarasto – mistä asioista nautit?

Tavoite:

Opit tunnistamaan asioita, jotka lisäävät mielihyvää arkeesi.

Ohje:

Laadi lista asioista, jotka koet miellyttäväiksi. Laita lista näkyvälle paikalle, kuten jääkaapin oveen.

Muistele listaa tehdessäsi kaikkia asioita, jotka ovat tuottaneet sinulle tyydytystä aiemmin. Älä edellytä, että niiden täytyisi juuri nyt tuottaa mielihyvää. Yritä miettiä mahdollisimman pieniä asioita ja saada listaasi mahdollisimman monta asiaa.

Esimerkki:

- Rauhallinen aamukahvihetki
 - Kävely rannalla
-

Asioita, joista nautin:

