



Uupumuksen omahoito-ohjelma

Harjoitus: Mielihyvävarasto – Mistä asioista nautit?

Tavoite:

Opit lisäämään mielihyvää arkeesi.

Ohje:

Laadi lista asioista, jotka koet miellyttäväiksi. Laita lista näkyville vaikka jääkaapin oveen.

Muistele listaa tehdessäsi asioita, jotka ovat tuottaneet sinulle tyydytystä aiemmin. Älä edellytä, että niiden täytyisi juuri nyt tuottaa mielihyvää. Voit myös pohtia täysin uusia toimintoja.

Yritä miettiä mahdollisimman monta pientä ja konkreettista asiaa.

Esimerkki:

- Rauhallinen aamukahvihetki
 - Kävely rannalla
-

Asioita, joista nautin: