



Harjoitus: Mielekkäät tekemiset

Epävakauden omahoito-ohjelma

Tavoite:

Opit lisäämään mielekkäitä asioita omaan arkeesi ja elämääsi.

Ohje:

Lue läpi esimerkkilista mielekkäistä tekemisistä. Poimi täältä asioita, mitä voisit itse lisätä arkeesi. Voit myös kirjoittaa ylös omia ehdotuksiasi.

Esimerkkejä mielekkäistä tekemisistä:

- leipominen
- uuden reseptin kokeileminen
- käsitöiden tekeminen
- hyvän aterian syöminen
- radion kuuntelu
- viherkasveista huolehtiminen
- kaapin järjestäminen
- kirjan lukeminen
- lehden lukeminen
- unen kirjoittaminen
unipäiväkirjaan
- kirpputorilla käyminen
- ystävän luona kylässä käyminen
- luonnossa kävely
- eläintarhassa käyminen
- huvipuistossa käyminen
- ostoksilla käyminen
- kahvilassa käyminen
- ravintolassa käyminen
- kortin pelaaminen
- lautapelin pelaaminen
- maalaaminen/piirtäminen
- maalauskurssille osallistuminen
- neuvon antaminen toiselle
- ystävän kuulumisten
kuunteleminen



- toiselle tapahtuneiden hyvien asioiden huomioiminen
- neuvon kysyminen ystävältä
- toisen auttaminen
- puhelimesta puhuminen
- vapaaehtoistyön tekeminen
- pullan tuominen työpaikalle
- ulkoilu
- kävelyllä käyminen
- uuden liikuntalajin kokeileminen
- joogatunnilla käyminen
- kuntosalilla käyminen
- juoksulenkki
- pyöräily
- uimassa käyminen
- lautapelin pelaaminen
- joulukorttien askartelu yhdessä
- toisen hartioiden hierominen
- syntymäpäivän juhliminen
- lomamatkan suunnitteleminen
- illan vietto kahden kesken
- tv:n katselu
- lukeminen
- hierojalla käyminen
- jalkahoidossa käyminen
- kampaajalla käyminen
- saunassa käyminen
- teatterissa käyminen
- elokuvissa käyminen

Mitä omia ideoita keksit? Voit kirjoittaa laatikkoon.