



# Harjoitus: Miellyttävien toimintojen lista

## Psykoosin omahoito-ohjelma

---

### Tavoite:

Löydät itsellesi mieluisia asioita, ja teet niistä vähintään yhden joka päivä. Listan avulla tekemiseen on helpompi ryhtyä.

### Ohje:

Listaa asioita, joista aiemmin pidit. Lisää listaan myös uusia asioita, joista uskot pitäväsi ja joita haluat kokeilla.

Kirjaa listaan vähintään viisi asiaa. Käytä apunasi alla olevaa esimerkkilistaa.

---

### Esimerkkilista:

- Kylpyammeessa löhöily
- Työuran tai opintojen suunnittelu
- Velan maksaminen (hallinnantunteen lisääminen)
- Keräily (kolikot, simpukat jne.)
- Lomailu
- Miettiä, mitä sitten kun...loppuu
- Vanhojen tavaroiden kierrättäminen
- Uusiin ihmisiin tutustuminen
- Rentoutuminen
- Elokuvin käyminen
- Lenkkeily ja kävely
- Sen ajatteleminen, että on työskennellyt koko päivän
- Musiikin kuuntelu tai äänikirjojen kuuntelu
- Menneiden juhlien tai kivojen tapahtumien muistelu
- Kodinhoitovälineiden ostaminen
- Auringossa makoilu
- Ammatinvaihdon suunnittelu ja muutosten valmistelu
- Nauraminen ja hauskojen videoiden katselu
- Menneiden matkojen muisteleminen ja valokuvien katselu
- Toisten kuunteleminen



- Aikakausi- tai sanomalehtien lukeminen
- Illan viettäminen ystävien kanssa
- Päivän askareiden suunnitteleminen
- Kuntosalilla käyminen
- Kauniin maiseman muisteleminen
- Rahan säästäminen
- Pelaaminen
- Kotiin töistä meneminen
- Syöminen ja ruuanlaitto
- Karaten, judon tai joogan harrastaminen
- Eläkepäivien ajatteleminen
- Rikkinäisten esineiden korjaaminen
- Matkustelu (lähiseudulla tai muualla kotimaassa)
- Rakastamiesi ihmisten sanojen ja tekojen muisteleminen
- Meditaatio, itsemyötätuntoharjoitukset
- Hiljaisen illan viettäminen
- Kasvien ja puutarhan hoitaminen
- Videopelin pelaaminen
- Kulttuuritapahtumiin osallistuminen
- Vaatteiden yms. ostaminen
- Ravintolassa tai kahvilassa syöminen
- Toisten auttaminen
- Kahvi- tai teehetken pitäminen

## Oma miellyttävien toimintojen lista:

Täytä lista itsellesi miellyttävillä toiminnoilla. Koita keksiä siihen ainakin viisi asiaa. Pyri tekemään ainakin yksi miellyttävä toiminto joka päivä. Numeroi asiat.