



# Harjoitus: Mielialan laskun ensioireet

## Työkaluja tietoiseen läsnäoloon

---

### Tavoite:

Opit huomaamaan, mitkä asiat voivat kääntää mielialaasi laskusuuntaan.

### Ohje:

Mielialan laskua aiheuttavat asiat voivat olla ulkoisia tekijöitä, kuten sinulle tapahtuvia asioita ja elämäntapahtumia. Ne voivat myös olla sisäisiä tekijöitä, kuten ajatuksia, huolia, tunteita tai muistoja.

Varsinkin silloin, jos mielialasi ovat aiemmin olleet pitkään alhaisia, voivat mielialan laskua aiheuttavat tekijät olla hyvinkin pieniä ja harmittomilta tuntuvia asioita.

Pohdi hetki vastauksia seuraaviin kysymyksiin, ja kirjaa vastauksesi ylös.

---

## Minkälaiset tapahtumat saattavat laukaista mielialasi laskua?

Minkälaisia ajatuksia huomaat, kun tunnet mielialasi laskevan? Mitä tunteita huomaat? Minkälaisia kehon tuntemuksia huomaat liittyvän mielialan laskuun?



Minkälaista käyttäytymistä huomaat mielialan laskun yhteydessä? Mitä teet tai minkälaisia toimintayllykkeitä huomaat?

Mistä mielihyvää tuottavista tekemisistä olet ehkä luopunut?

Minkälaiset vanhat ajattelu- ja käyttäytymistavat mahdollisesti ylläpitävät alakuloista mielialaa?