



Harjoitus: Mielihyvävarasto – Mistä asioista nautit?

Työkaluja parisuhteen hoitoon

Tavoite:

Opite lisäämään mielihyvää arkeesi.

Ohje:

Laatikaa lista asioista, jotka koette miellyttäväiksi. Laittakaa lista näkyville vaikka jääkaapin oveen.

Muistelkaa listaa tehdessäsi asioita, jotka ovat tuottaneet teille iloa aiemmin. Yrittäkää miettiä mahdollisimman monta pientä ja konkreettista asiaa.

Voitte listata myös uusia asioita, joita haluatte kokeilla yhdessä.

Esimerkki:

- Rauhallinen aamukahvihetki
 - Kävely rannalla
-

Asioita, joista nautimme: