



Harjoitus: Toimintasuunnitelma mielialan laskiessa

Työkaluja tietoiseen läsnäoloon

Tavoite:

Tee toimintasuunnitelma niihin hetkiin, kun huomaat alakuloa.

Ohje:

Vastaa kysymyksiin. Kirjoita vastaustesi pohjalta itsellesi toimintasuunnitelma.

Mitkä tekemiset ovat auttaneet sinua aikaisemmin, kun mielialasi on ollut laskussa?

Miten voisit suhtautua taitavasti ja tilannetta pahentamatta alhaisen mielialan aiheuttamaan kärsimykseen sekä siihen liittyviin ajatuksiin ja tunteisiin?



Mitkä tekemiset lisäävät mielihyvääsi? Mitkä tekemiset lisäävät elämänhallinnantunnettasi?

Toimintasuunnitelma mielialan laskiessa:

Kirjoita itsellesi toimintasuunnitelma siihen hetkeen, kun huomaat alakuloa. "Tiedän, että luultavasti et ole kovin innoissasi tästä ajatuksesta, mutta nyt kun olet huomannut alakuloa, olisi todella tärkeää, että sinä huolehtisit itsestäsi tekemällä seuraavia asioita. Valitse listalta ainakin yksi asia, ja tee se, vaikka sinua ei ehkä juuri nyt huvittaisi."