



# Harjoitus: Mieluisat tekemiset

---

## Tavoite

Löydät syömisen tilalle muuta tekemistä.

## Ohje

Kirjaa muistiin asioita, joista pidät. Voit tutkia esimerkkilistaa tai keksiä omia vaihtoehtoja.

---

- Lempimusiikin kuunteleminen. Voit myös soittaa ilmakitaraa tai tanssia musiikin tahdissa.
- Palapelin kokoaminen tai sanaristikoiden tai sudokujen ratkominen
- Elokuvaan tai kirjaan uppoutuminen
- Neulominen, ompelu tai muut käsityöt
- Askarteleminen
- Lasten tai lemmikkien kanssa leikkiminen
- Kävelylle lähteminen puistoon, rantaan tai metsään. Hengitä syvään, ja nauti siitä, mitä näet.
- Nikkarointi tai rikkiäisten tavaroiden korjaaminen
- Puhelin-, tietokone- tai lautapelin pelaaminen
- Saunominen ja pitkistä löylyistä nauttiminen
- Pitkä ja rentouttava suihku tai kylpy. Voitele itsesi vartalovoiteella, ja laita mukavat vaatteet päällesi.
- Meikkaaminen, kynsien lakkaaminen tai kampausten tekeminen
- Hartioiden hierominen läheisen kanssa vuorotellen tai ajan varaaminen hierojalle
- Seksi
- Ulos lähteminen. Kävele korttelin ympäri, hymyile vastaantulijoille ja havainnoi, kuinka monta hymyä saat takaisin.
- Siivoaminen tai paikkojen järjestely
- Huonekasvien hoitaminen ja kastelu
- Rästiin jääneiden töiden tekeminen
- Elokuviin meneminen tai museossa tai taidenäyttelyssä käyminen
- Kannustavan kirjeen kirjoittaminen itselle. Muista postittaa kirje!

Asioita, jotka tuottavat minulle iloa ja mielihyvää