



Harjoitus: Hyvinvointiteot

Miksi?

Voit vaikuttaa elämänlaatuusi, kun lisäät elämääsi merkityksellisiä asioita. Tässä harjoituksessa pohdit ja tunnistat, mitä asioita tekemällä voit vaikuttaa myönteisesti omaan elämääsi.

Miten?

Mieti, mitä sellaista voisit tehdä tänään tai huomenna, joka vaikuttaisi myönteisesti elämääsi.

Rastita kohtia, jotka sopivat sinulle.

Voisin

- tehdä jotain, jota en ole tehnyt pitkään aikaan
- varata aikaa vain itselleni
- soittaa ystävälle ja kysyä hänen kuulumisiaan
- tehdä kävelylenkin ja nauttia liikkumisesta ulkona
- valmistaa kupillisen teetä ja juoda sen aivan rauhassa
- järjestää mukavan illan puolisoni tai ystäväni kanssa
- havainnoida, pidänpö riittävästi rauhoittumistaukoja
- tarkastella sitä, miten huolehdin itsestäni: Liikunko ja lepäänpö riittävästi? Muistanko juoda tarpeeksi? Syönpö säännöllisesti? Nukunko tarpeeksi?
- tehdä jotain, josta nautin – kuten tehdä käsitöitä, leipoa, urheilla, nikkaroida, maalata tai tehdä pihatöitä

Asioita, jotka teen tänään tai huomenna

Esim. Soitan ystävälle. Menen kävelyllle luontoon.



Asioita, jotka teen kuukauden kuluessa

Esim. Järjestän kivan illan puolison kanssa. Kiinnitän huomiota siihen, että nukun tarpeeksi joka yö.