



# Harjoitus: Mielestä huolehtiminen arjessa

---

## Miksi?

Tämän harjoituksen avulla tunnistat, minkälaisilla arkisilla asioilla voit vahvistaa mielesi hyvinvointia. Kun tunnistat nämä asiat, voit lisätä niitä arkeesi.

## Miten?

Voit tehdä tämän harjoituksen toisen kanssa keskustellen tai yksin.

Käy alla oleva lista läpi. Jos mahdollista, keskustele listan kohdista esimerkiksi ystäväsi tai perheenjäsenesi kanssa.

Jos keskustelukaveria ei ole, pohdi listan kohtia mielessäsi. Rastita kohdista ne, jotka kuvaavat sinun toimintaasi.

Pohdinnan apuna voi käyttää seuraavia kysymyksiä:

- Onko tämä asia minulle tärkeä?
- Miksi asia on tai ei ole minulle tärkeä?
- Teenkö tätä paljon vai vähän?

Tarkoituksena on saada oivalluksia siitä, miten pienillä ja arkisillakin asioilla voi vahvistaa mielen hyvinvointia.

Samalla voi pohtia, mitkä kohdat ovat jo kunnossa. Entä mitkä kohdat kaipaisivat enemmän huomiota? Millaisilla pienillä muutoksilla niitä voisi edistää.

- Lepään ja nukun riittävästi.
- Syön monipuolisesti.
- Liikun riittävästi.
- Pidän kiinni arjen rytmistä.
- Tapaan ihmisiä ja vaihdan heidän kanssaan kuulumisia.
- Ilmaisen tunteitani ja ajatuksiani.
- Huomioin pienetkin hyvät asiat ympärilläni, ja olen niistä kiitollinen.
- Suhtaudun itseeni ystävällisesti ja lempeästi.
- Vietän aikaa minulle tärkeiden ihmisten kanssa.
- Puhun mieltäni painavista asioista luotettavalle henkilölle.
- Pyydän ja annan anteeksi, myös itselleni.
- Teen asioita, jotka ovat itselleni mieluisia.
- Olen utelias sekä kokeilen ja opettelen uusia asioita.
- Huolehdin jaksamisestani.
- Autan muita ja pyydän myös itse apua.



**Halutessasi voit kirjoittaa oivalluksiasi tai huomioitasi tähän.**

Esimerkiksi "Arkeni perusasiat ovat kunnossa. Hieman monipuolisemmin voisin syödä. Murheita en oikein ole tohtinut jakaa. Voisin ottaa niitä puheeksi."