



Harjoitus: Muistilista mielihyvää tuottavista asioista

Miksi?

Onko elämästäsi jäänyt pois asioita, jotka olivat ennen päivän tai viikon kohokohtia? Teetkö vähemmän asioita, jotka herättävät mielihyvää ja vähentävät huolia?

Joskus tällaiset asiat saattavat jäädä elämässä taka-alalle. Siksi näitä virkistäviä toimia kannattaa tietoisesti palauttaa.

Miten?

Laadi lista asioista, jotka koet miellyttäväksi. Laita lista sitten vaikka jääkaapin oveen.

Lista tehdessäsi:

- Voit muistella kaikkia niitä asioita, jotka ovat aiemmin tuottaneet tyydytystä sinulle.
- Älä vaadi, että näiden asioiden huomioimisen tai tekemisen täytyisi juuri nyt tuntua miltään. Havainnoi asioita yleisellä tasolla elämässäsi.
- Yritä miettiä mahdollisimman pieniä asioita ja tehdä listasta mahdollisimman pitkä.

Halutessasi voit kirjoittaa listasi tähän

Esimerkiksi – Aamukahvi – Tuoreen leivän tuoksu – Puhtaat lakanat iholla – Lämmin suihku – Kävely luonnossa