



## Harjoitus: Huomaa päivän hyvät hetket

---

### Miksi?

Pysähdytte arjen hyvien hetkien äärelle ja huomaatte sen, mikä sujuu.

### Miten?

Kirjatkaa yhdessä perheen kanssa päivän päätteeksi ainakin kolme asiaa, jotka tänään ovat sujuneet hyvin tai tuntuneet mukavilta.

Esimerkki: 1. Kaikki ehtivät aamulla ajoissa kouluun ja töihin. 2. Nuori harjoitteli sovitusti harrastukseen menoa. 3. Illalla kotona oli hyvä tunnelma, kun muisteltiin kesää.

Tehkää harjoituksesta arjen rutiini, jota toistatte säännöllisesti. Päivittäin toistettuna harjoituksesta on isoin hyöty.

Voitte tehdä itse päiväkirjan tätä varten tai tulostaa lomakkeen alta. Vaihtoehtoisesti voitte perustaa myös viestiketjun, johon jokainen voi kirjoittaa mukavia asioita päivittäin.

---



Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai