



# Harjoitus: Mielihyvövarasto – Mistä asioista nautit?

## Alkoholinkäytön omahoito-ohjelma

---

### Tavoite:

Opit lisäämään mielihyvöä arkeesi.

### Ohje:

Laadi lista asioista, jotka koet miellyttöviksi. Laita lista näkyville, vaikka jääkaapin oveen.

Muistele listaa tehdessäsi asioita, jotka ovat tuottaneet sinulle tyydytystä aiemmin. Älä edellytä, että niiden täytyisi juuri nyt tuottaa mielihyvöä. Voit myös pohtia täysin uusia toimintoja.

Yritä miettiä mahdollisimman monta pientä ja konkreettista asiaa.

### Esimerkki:

- Rauhallinen aamukahvihetki
  - Kävely rannalla
- 

### Asioita, joista nautin: