



# Harjoitus: Mielihyvävarasto

---

## Miksi?

Joskus velvollisuuksien hoitamiseen ja vaikeiden asioiden kanssa kamppailemiseen kuluu liikaa energiaa. Kaikki asiat hoituvat paremmin, kun muistaa välillä rentoutua ja tehdä kivoja asioita.

Tässä harjoituksessa opit tunnistamaan asioita, jotka lisäävät mielihyvää arkeesi.

## Miten?

Laadi lista asioista, jotka koet miellyttäväiksi. Laita lista näkyvälle paikalle, kuten jääkaapin oveen.

Muistele listaa tehdessäsi kaikkia asioita, jotka ovat tuottaneet sinulle tyydytystä aiemmin. Älä edellytä, että niiden täytyisi juuri nyt tuottaa mielihyvää. Yritä miettiä mahdollisimman pieniä asioita ja saada listaasi mahdollisimman monta asiaa.

Miellyttävien asioiden löytäminen on usein helpompaa tyytyväisessä mielentilassa.

---

## Mielihyvävarastoni

esim. Rauhallinen aamukahvihetki. Kävely rannalla.