



# Harjoitus: Miellyttävän tekemisen löytäminen

---

## Miksi?

Kun päihteiden käyttöä vähentää tai siitä luopuu kokonaan, on tärkeää löytää käytön tilalle muuta mieluista tekemistä. Kun löydät keinoja, joiden avulla voit siirtää ajatuksia muuhun tekemiseen, voit selvittää mahdollisista päihdemieliteoista jatkossa.

Tämä harjoitus auttaa sinua löytämään ja havainnoimaan tällaisia asioita.

## Miten?

Kirjaa muistiin asioita, joista pidät. Voit tutkia esimerkkilistaa ja rastittaa siitä sopivia kohtia. Vain mielikuvitus on rajana!

Ajatusten kirjaaminen esimerkiksi vihkoon tai puhelimen muistiinpanoihin on hyödyllistä. Näin voit myöhemmin palata tarkistamaan, millaisia asioita olet kirjannut.

Voit lisätä uusia asioita listalle aina, kun jotakin tulee mieleesi tai löydät uutta mieluista tekemistä.

---

## Asioita, joita voisit tehdä

- Lempimusiikin kuunteleminen
- Ilmakitaran soittaminen tai musiikin tahdissa tanssiminen
- Palapelin kokoaminen
- Sanaristikoiden tai sudokujen ratkominen
- Elokuvaan tai kirjaan uppoutuminen
- Neulominen, ompelu tai muut käsityöt
- Askarteleminen
- Lasten tai lemmikkien kanssa leikkiminen
- Kävelyllä lähteminen luontoon. Vinkki: Hengitä syväin, ja nauti siitä, mitä näet.
- Nikkarointi tai rikkinäisten tavaroiden korjaaminen
- Digi- tai lautapeliin pelaaminen
- Saunominen ja pitkistä löylyistä nauttiminen
- Rentouttava suihku tai kylpy. Vinkki: voitele itsesi vartalovoiteella, ja laita mukava asu ylle.
- Meikkaaminen, kynsien laittaminen tai kampausten tekeminen
- Hartioiden hierominen läheisen kanssa tai ajan varaaminen hierojalle
- Seksi



- Ulos lähteminen. Vinkki: Kävele korttelin ympäri, hymyile vastaantulijoille ja havainnoi, kuinka monta hymyä saat takaisin.
- Siivoaminen tai paikkojen järjestely
- Huonekasvien tai puutarhan hoitaminen
- Rästiin jääneiden asioiden tekeminen
- Elokuviin meneminen tai museossa tai taidenäyttelyssä käyminen
- Kannustavan kirjeen kirjoittaminen itselle. Vinkki: Muista postittaa kirje!

Asioita, jotka tuottavat minulle iloa ja mielihyvää