



Harjoitus: Perheen mielihyvävarasto - Mistä asioista nautit?

Tavoite

Opit lisäämään mielihyvää arkeesi.

Ohje

Laadi lista asioista, jotka koet miellyttäväiksi. Jokainen perheenjäsen voi laatia oman tai voitte kirjata samaan listaan jokaisen perheenjäsenen kohdalle hänelle miellyttäviä asioita.

Laittakaa lista näkyvälle paikalle esimerkiksi jääkaapin oveen. Pohtiessanne mielihyvää tuottavia asioita, voitte muistella kaikkia niitä asioita, jotka ovat aiemmin tuottaneet hyvän olon tunnetta. Älä edellytä, että niiden täytyisi juuri nyt tuottaa mielihyvää.

Yrittäkää miettiä mahdollisimman monta pientä ja konkreettista asiaa.

Mielihyvävarasto

Esimerkiksi tuoreiden sämpylöiden tuoksu, yhteinen hetki sohvalla vierekkäin tai rauhallinen vapaapäivän aamupalahetki.