



Harjoitus: Huomaa hyvä

Miksi?

Hyvään keskittyminen vahvistaa jaksamista ja myönteistä käsitystä elämästä. Huomion ohjaaminen hyviin hetkiin helpottaa niiden lisäämistä arjessa.

Miten?

Kiinnitä huomio asioihin, jotka tuntuvat mielekkäiltä ja joiden koet lisäävän hyvinvointiasi.

Kirjoita iltaisin muistiinpanoihisi, päiväkirjaan, puhelimeen tai paperille kolme hyvää asiaa kuluneelta päivältä. Asiat voivat olla hyvinkin pieniä. Tee tätä vähintään viikon ajan.

Jos keksit, voit listata enemmänkin asioita. Voit jatkaa tätä tapaa niin kauan kuin haluat.

Esim. aamukahvi oli hyvää, jaksoin viedä roskat, juttelin kaverin kanssa viestitse.

