



## Harjoitus: Hyvän mielen rutiinit

---

### Miksi?

Tässä harjoituksessa tuot pieniä hyvinvointia lisääviä tekoja takaisin elämääsi.

### Miten?

Valitse seuraavista kolme asiaa ja toista niitä viikon ajan.

---

### Hyvän mielen rutiinit (valitse 3)

- Teen lyhyen ulkoilun.
- Otan yhteyttä johonkuhun.
- Kuuntelen musiikkia tai luen kirjaa.
- Liikun kevyesti, esimerkiksi venyttelen tai verryttelen.
- Hoidan pienen askareen, esimerkiksi pesen pyykit tai astiat.

### Jotain muuta, mitä:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Voit ottaa kuvakaappauksen valitsemistasi asioista, tai kirjoittaa ne muistiin esimerkiksi kalenteriin.



