



Harjoitus: Mielihyvövarasto - Mistä asioista nautit?

Miksi?

Ovit tunnistamaan asioita, jotka lisäävät mielihyvöä arkeesi.

Miten?

Laadi lista asioista, jotka koet miellyttöviksi. Laita lista näkyvölle paikalle, kuten jääkaapin oveen.

Muistele listaa tehdessösi kaikkia asioita, jotka ovat tuottaneet sinulle tyydytystä aiemmin. Älä edellytö, ettö niiden täytyisi juuri nyt tuottaa mielihyvöä.

Yritö miettiö mahdollisimman pieniö asioita ja saada listaasi mahdollisimman monta asiaa.



