1. Mukavat hetkeni

A. Kirjaa alle mieleesi tulevat mukavat hetket viimeisen viikon ajalta. Näin näet, mitkä asiat tuovat sinulle mielihyvää. Voit palata tarkastelemaan listaasi aina, kun mielialasi on maassa.

B. Kirjaa seuraavaksi ylös muutama mukava hetki, jotka voit järjestää itsellesi seuraavan viikon aikana.