

Mielen hyvinvointi, tehtävät

Tehtävä - Hyvän mielen muistilista

Tämän tehtävän tarkoituksena on pohtia asioita, jotka antavat sinulle hyvää mieltä ja auttavat jaksamaan arjessa.

Tarvikkeet:

- Iso pahvi tai paperi
- sakset,
- liimaa,
- kyniä
- (vanhoja aikakausilehtiä)



Mistä sinä saat iloa ja energiaa arkeesi?

Mieti asioita, jotka saavat sinut hyvälle mielelle.

Niitä voivat olla esimerkiksi ruoka, harrastukset tai oma lemmikki.

Koeta miettiä myös aivan pieniä asioita, joista nautit.

Kahvin tuoksu, ystävän halaaminen tai tiskaaminen ovat esimerkkejä pienistä arjen asioista, jotka tuovat joillekin hyvää mieltä.

Kirjoita ja piirrä näitä hyvän mielen asioita paperille tai pahville.

Leikkaa lehdistä sopivia kuvia työhösi.

Jos käytössäsi on tulostin ja tietokone, voit etsiä työhösi sopivia kuvia Papunetin kuvatyökalulla ja tulostaa niitä.

Kuvatyökalu löytyy osoitteesta kuvatyokalu.papunet.net

Ripusta valmis työsi johonkin näkyvälle paikalle, esimerkiksi vaatekaappisi oveen.

Kun sinulla on huono päivä, voit katsoa työtäsi ja muistuttaa itseäsi mukavista asioista.