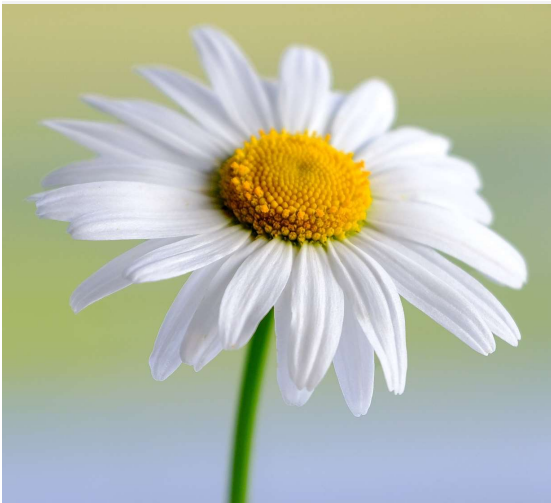


# Mielen hyvinvoinnin lähteitä

Mielitreeneit

Mielen hyvinvointi on hyvän arjen perusta. Siihen liittyvät esimerkiksi myönteiset tunteet, mielekkäältä tuntuva toiminta ja ihmissuhteet.

Omaa mielen hyvinvointiaan voi ja kannattaa vahvistaa. Pienet teot ja päivittäiset valinnat ovat avainasemassa.



## Hyvän huomaamisen hetket

Tarkastele tätä päivää.

Mitä mukavaa tänään on tapahtunut?

Mikä sinua on ilahduttanut erityisesti?



## Näistä nautin tänään

Mieti itsellesi mieluisia arkisia tekemisiä tai harrastuksia. Anna jollekin niistä enemmän aikaa ja huomiota.

Nauti tekemisen tunteesta – kenties myös oppimisen ilosta.



## Pieni hyvä teko päivässä

Mitä hyviä tekoja sinä valitset tähän päivään?

Hymyile, katso lämpimästi, anna hyvää palautetta, avaa ovi – keksit varmasti useita tapoja. Mitä huomaat?



## Aikasi arvoiset asiat

Valitse kaksi sinulle tärkeää asiaa.

Onko näitä sisältynyt eiliseen tai tähän päivään? Voisitko jättää huomenna jotakin muuta tekemättä, että saisit näille enemmän tilaa?



## Aikaansaamisen askeleita

Onko jotakin, mitä haluaisit saada tänään tehdyksi? Mieti, mistä aloitat. Entä mitä teet sen jälkeen?

Kun olet toteuttanut suunnitelmasi, pysähdy huomaamaan miltä tuntuu.

Mielen hyvinvoinnin lähteitä -vinkkivihko