

ILTAKIRJA

TEHTÄVÄ: Vahvistetaan itseluottamusta yksinkertaisella tavalla ja kehitetään omaa ajattelutapaa siten, että onnellisuuden tunne vahvistuu. Sopii erityisesti silloin, kun mieli on maassa. Yksilötehtävä.

KOHDERYHMÄ: Kaikki

TARVIKKEET: -

OHJEET:

Varaa 5–10 minuuttia joka ilta seuraavalle tehtävälle. Anna tehtävälle aikaa vähintään kuukausi ennen, kun arvioit sen toimivuutta. Positiiviset vaikutukset eivät näy heti, mutta pidemmällä tähtäimellä ne on usein helppo huomata.

Mitä useamman päivän olet tehtävää tehnyt, sitä nopeammin se sujuu. Tehtävä kannattaa tehdä yhdellä kertaa esimerkiksi illalla nukkumaan mennessä. Mikäli toinen tehtäväosioista tuntuu vaikealta, turhalta tai lapselliselta, niin anna tehtävälle silti mahdollisuus. On oleellista, että teet molemmat osat.

Osa 1: Kirjoita vähintään kolme asiaa, joissa olet ollut sen päivän aikana hyvä. Asiat voivat olla pieniä ja arkisia.

Esimerkiksi:

- ”Tein hyvää ja terveellistä ruokaa.”*
- ”Autoin työkaveria, kun hän tarvitsi apua tulostimen kanssa”*
- ”Olin huolehtivainen ja välittävä, kun soitin ystävälle, joka on kipeä.”*
- ”Pyöräilin töihin enkä käyttänyt autoa koko päivänä.”*

Osa 2: Pysähdy hetkeksi ja mieti, mistä juuri tänään voit olla kiitollinen. Kirjoita ylös vähintään kolme sellaista asiaa. Kyse voi olla pienistä onnenhetkistä, isoista perustavanlaatuisista asioista tai vain siitä, että olet selvinnyt vaikean päivän yli iltaan.

- ”Kiitos, että minulla on työ/puoliso/perhe/ystäviä/lapset/opiskelupaikka/terveys/koti”*
- ”Kiitos kahvihetkestä auringonpaisteessa.”*
- ”Kiitos yhteisestä metsäretkestä”*
- ”Kiitos, että jaksoin iltaan huolimatta siitä, että elämä on juuri nyt tosi vaikeaa.”*
- ”Kiitos siitä, että sain osallistua mielenkiintoiseen tapahtumaan.”*
- ”Kiitos kauniista pihasta”*
- ”Kiitos, että sain rohkeutta sanoa asian, joka on vaivannut mieltäni.”*
- ”Kiitos, että sain energiaa siivoukseen ja koti on puhdas.”*
- ”Kiitos, että ymmärrän riittäväni näin ja että tiedän, ettei minun tarvitse olla täydellinen.”*
- ”Kiitos kiinnostavasta harrastuksesta/työpaikasta/kirjasta/elokuvasta.”*

Lopuksi: Kuukauden päästä ota itseäsi varten hiljainen hetki ja lue rauhassa kaikki, mitä olet kirjoittanut. Tunnustele mielialaasi ennen ja jälkeen lukemisen. Jatka kuukauden kokeilujakson jälkeen tehtävän parissa niin pitkään, kun tunnet siitä olevan hyötyä.

