

Tehtäväkortti

MUKAVAT HETKET

TERVEYSOSAAMINEN

Perustiedot

Nimi

Ryhmä

..... **FAKTA**

Aivot reagoivat herkemmin kielteisille asioille. Tämä on ollut ihmislajin tärkeä selviytymiskeino: on tärkeämpi huomioida vaarat kuin ihailta sateenkaarta. Tästä syystä me herkemmin muistamme päivästä ne huonosti sujuneet hetket, mutta unohdamme ne mukavat hetket.

Koko aikaa ei tarvitse ilahtua kaikista asioista ja hymyillä. Kuitenkin aina kun on mahdollista, kannattaa aivoja ohjata huomaamaan arjesta kivoja juttuja. Kun harjoittelee huomaamaan tavallisesta päivästä pieniä hyviä juttuja, fiilis arjesta kohenee. Kun suhtaudut omaan elämääsi myönteisesti, auttaa se myös ongelmatilanteiden läpi.

Myönteisyys lisää hyvää mieltä ja tyytyväisyys elämään kertoo hyvinvoinnista. Pohdi mukavia hetkiä omassa arjessasi ja vastaa seuraaviin kysymyksiin.

.....

Tehtävät

Poimi tämän päivän tapahtumista kolme mukavaa hetkeä. Ne eivät kestä välttämättä kuin muutaman sekunnin, mutta niihin kannattaa kiinnittää huomiota. (esimerkiksi "sain kivan viestin kaverilta" tai "kävin elokuvissa")

1. _____

2. _____

3. _____

Kirjoita lisäksi yhdestä tapahtumasta. Mitä tapahtui? Missä olit? Kenen kanssa? Mikä teki siitä mukavan hetken?



Nyyti ry