

## Kirjoitusharjoitus

### Mielihyvä ja hyvinvointi

Mielihyvä ja hyvinvointi kulkevat usein käsi kädessä. Monet asiat, jotka tuottavat mielihyvää edistävät hyvinvointiamme. Kun hyvinvointimme kasvaa, meidän on helpompi huomata asioita, jotka tuovat mielihyvää. Tässä harjoituksessa pohdit mielihyvän merkitystä sinulle ja teet suunnitelmia oman hyvinvointisi edistämiseksi.

1. Kirjoita käsin tai tekstitiedostoon:

a. Mitä mielihyvä mielestäsi tarkoittaa?

b. Mikä tuottaa mielihyvää sinulle?

2. Kirjoita itsellesi suunnitelma, miten voisit lisätä mielihyvän määrää arjessasi.

3. Pohdi, mitä tarvitset tällä hetkellä eniten hyvinvointisi edistämiseen? Rauhaa, liikuntaa, unta, parempaa ruokaa? Miten voisit lisätä sitä itse päivittäin 15 minuutin aikana? Kirjoita itsellesi jonkinlainen suunnitelma.