

HARJOITUS · TOISTA · 7 PÄIVÄÄ

Vähän onnellisempi *arki*

Valitse yksi pieni teko, jota harjoittelet seuraavien seitsemän päivän ajan. Tarkoituksena ei ole onnistua täydellisesti, vaan huomata, mitä toisto saa aikaan.

Onnellisuutta voi harjoitella samalla tavalla kuin lihaksia salilla: toistoilla, rutiineilla ja askel kerrallaan – joskus helpommin, joskus vähän tökkien, mutta vähitellen vahvistuen.

1 Valitse yksi pieni teko

- 4–6-hengitys aamulla ja illalla
- Kolme hyvää asiaa illalla
- Viiden sekunnin pysähdys hyvän äärelle
- Siirtymäriitti tehtävien välissä
- Lyhyt kävely ulkona
- Itsemyötätuntoinen pysähdys, kun sisäinen puhe kiristyy
- Kiitos jollekulle – ääneen tai viestillä
- Hetki "ei mitään" -aikaa ilman puhelinta

Minun tekoni seuraavat 7 päivää:

Miksi tämä on minulle tärkeää?

Milloin ja missä teen sen?

Mikä voi tulla esteeksi – ja miten helpotan sitä?

2 Lähtötilanne

Ympyröi, miltä tuntuu nyt (1 = heikosti, 10 = erinomaisesti). Arvioi samat asiat uudelleen seitsemännen päivän jälkeen.

Mieliala

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jaksaminen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Rauhallisuus

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3 Seitsemän päivän seuranta

Merkitse, teitkö teon. Kirjaa lyhyesti fiilis ennen ja jälkeen, mitä huomasit ja yksi hyvä asia päivästä.

Päivä	Tein	Fiilis ennen → jälkeen	Mitä huomasin?	Päivän hyvä asia
Päivä 1	☒			
Päivä 2	☒			
Päivä 3	☒			
Päivä 4	☒			
Päivä 5	☒			
Päivä 6	☒			
Päivä 7	☒			

4 Seitsemännen päivän katsaus

Mitä toisto sai aikaan?

Mikä teki siitä vaikeaa?

Mikä helpotti tekemistä?

Mitä teen seuraavaksi?

- ☐ Jatkan samaa tekoa toisen viikon
- ☐ Muokkaan tekoa vielä pienemmäksi tai sopivammaksi
- ☐ Otan rinnalle uuden pienen teon



Jos päivä jää väliin, jatka seuraavana. Keskeneräisyys kuuluu harjoitteluun. Kohtele itseäsi niin kuin kohtelisit hyvää ystävää, joka opettelee jotain uutta.

Onnellisuus ei ole päämäärä, jonne saavutaan, vaan tapa matkustaa.

Miia Huitti, Vähän onnellinen