

Tehtävät: Osio.2

Valitse yksi alla olevista positiivisista interventioista tai keksi omasi, jota haluaisit kokeilla. Minkä valitsit ja miksi?

1. VAHVUUKSIEN KÄYTTÖ. Tunnista luonteenvahvuutesi ja käytä niitä kaikilla elämänelueilla (www.viacharacter.org). Mieti miten voisit käyttää niitä uudella innovatiivisella tavalla?

2. KIITOLLISUUSPÄIVÄKIRJA. Kirjoita joka ilta muistiin kolme hyvää sinä päivänä tapahtunutta asiaa ja mieti, miksi ne tapahtuivat.

3. MEDITAATIO. Lataa headspace app. ja kokeile meditaatiota.