

## Luontopäiväkirja

Aika ja paikka: \_\_\_\_\_

*Onnellisuuden ainesosat*

Monet arjen keinot lisäävät onnellisuuttamme, etenkin jos saat itse vaikuttaa niiden suuntiin ja sisältöihin. Kirjoita näiden muistilappujen alle kuinka voisit toteuttaa annettuja asioita. Leikkaa sitten laput irti ja kiinnitä paikkoihin, josta näet niitä usein. Voit myös liimata niitä kalenterin väliin muistuttamaan ja kannustamaan tekemään asioita onnellisuutesi eteen. Tämän voit toteuttaa myös päiväkirjaasi ja kerätä vaikka lisää ideoita otsikoiden alle pidemmällä aikavälillä.

MINKÄ KATSELU

*Lumoa?*

MINKÄ TEKEMINEN

*Tuottaa iloa?*

MISSÄ OLET

*Olet hyvä?*

KUINKA VOIT

*Auttaa muita?*

MITÄ HALUAISIT

*Lukea?*

MILLOIN USEAMMIN VOISIT

*Sammuttaa ruudut?*

MISSÄ VOISIT

*Ihailta tekemääsi?*

KUINKA HALUAISIT

*Liikkua?*

MIKÄ ON PARASTA

*Sinussa?*

KEITÄ OVAT

*Tärkeät ihmisesi?*

MIKÄ UNELMA ASUU

*Sydämessäsi?*

MINKÄ PELON HALUAISIT

*Voittaa?***Elementit:** hyvinvointi, arjenhallinta, motivaatio**Tarvikkeet:** tehtäväarkki, kynä, (päiväkirja, sakset)

Hyvinvointi

Luontokaan ei pysy laatikossa.

