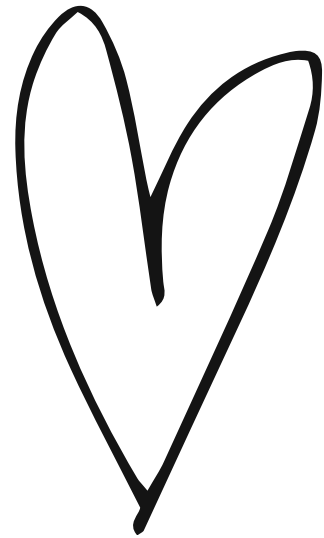


Kiitollisuusharjoitus

- Mikä ilahdutti tänään?
- Missä onnistuit?
- Mikä sai jonkun toisen iloiseksi?
- Mikä tuntui tänään helpolta?
- Mistä olet kiitollinen?



Valitse aluksi yksi kysymys, mihin vastaat. Tee harjoitus joka päivä esimerkiksi ennen nukkumaanmenoa.

“Tässäkin päivässä oli hyviä hetkiä”