

## Itsearviointilomake 6: Myönteisyyden lisääminen

Luettele tähän niin monta myönteistä tunnetta kuin keksit. Luettele myös sellaisia myönteisiä tunteita, joita et usein koe.

--

Poimi listasta sellaiset tunteet, joita koet

Päivittäin	Erittäin harvoin

Miten voisit lisätä itsellesi harvinaisten myönteisten tunteiden kokemista? Ota listasta muutama harvinaisen tunne, ja mieti, millä konkreettisella teolla se voisi lisääntyä?

Harvoin kokemani myönteinen tunne	Miten voisin lisätä juuri tätä tunnetta?

Minkälaisia positiivisuutta lisääviä asioita keksisit tavalliseen vapaaehtoisvuoroosi? Kehut, kiitokset, huomaamiset, positiivinen juoruilu selän takana yms.

1.
2.
3.
4.
5.
6.