

# Positiivinen päiväkirja

Kirjaa vihkoon päivittäin yksi pieni hyvä asia tai hetki

**Asia tai hetki voi olla ihan tavallinen asia: lepo, puhelu, maisema**

**Voit palata niihin, kun tuntuu raskaalta**

Mieti: Mitä hyvää on ollut tänään? Mitä se kertoo minusta?

