



*Väritä ja
huomaa hyvä*

31 päivän haaste

minuutti_itselle

Tervetuloa pysähtymään!

Arki voi olla täynnä tekemistä, ajatuksia ja asioita, jotka odottavat huomiotasi.

Tämän kiitollisuusvärityskirjan tarkoitus on tarjota sinulle **pieni hetki pysähtymiseen**, jolloin voit keskittyä rauhalliseen hengitykseen, värittämiseen ja hyvän huomaamiseen.

Jokaisella sivulla on **yksi väritettävä kukka ja yksi pieni kysymys**. Kysymyksen tarkoituksena on auttaa sinua huomaamaan elämässäsi asioita, jotka ovat hyvin, tuovat iloa tai jotka koet merkityksellisiksi. Sinun ei tarvitse löytää mitään suurta ja mullistavaa. Joskus kiitollisuus voi herätä aamun ensimmäisestä kahvikupillisesta tai ystävältä saadusta viestistä. Tai siitä, että haasteista huolimatta selvisit tästä päivästä.

Voit tehdä yhden sivun päivässä tai edetä omaan tahtiisi. Voit kirjoittaa paljon tai vähän tai keskittyä pelkästään kukkien värittämiseen. Tämä ei ole suoritus tehtävälistalla, vaan sinun oma hetkesi.

Pysähdy. Hengitä. Väritä. Huomaa hyvä.

Välinevinkki

Jos tulostat sivut tavalliselle kopiopaperille:

Puuvärit ovat yleensä turvallinen valinta.

Geelikyniä voit käyttää yksityiskohtiin.

Tussit voivat näkyä paperin toisella puolella tai mennä ohuen paperin läpi.

Jos käytät tusseja, kokeile niitä ensin erilliselle paperille ja laita tarvittaessa ylimääräinen paperi väritettävän sivun alle.





PÄIVÄ 1



Mikä yksi pieni asia teki tästä päivästä hieman paremman?





PÄIVÄ 2

Keneltä olen saanut viime aikoina
eniten apua?





PÄIVÄ 3



Mistä olen juuri nyt kiitollinen – ja
miksi se on minulle tärkeää?





PÄIVÄ 4



Mikä asia elämässäni toimii tällä
hetkellä niin hyvin, etten yleensä
edes ajattele sitä?





PÄIVÄ 5



Mikä auttaa minua tällä hetkellä
jaksamaan arjessa?





PÄIVÄ 6



Mikä hyvä hetki tältä viikolta tulee ensimmäisenä mieleeni? Pysähdy siihen hetkeksi.





PÄIVÄ 7



Kenelle voisin tällä viikolla osoittaa
aidosti kiitollisuutta?





PÄIVÄ 8



Mikä tämän päivän hyvä asia
vaikutti minuun enemmän kuin
aluksi ymmärsinkään?





PÄIVÄ 9



Kuka teki tänään jotain sellaista,
mikä helpotti elämäni – edes
pikkuisen?





PÄIVÄ 10



Mistä olen tänään kiitollinen ja miksi
juuri se merkitsee minulle paljon?





PÄIVÄ 11



Mitä sellaista minulla on
elämässäni, jonka arvon olen
huomannut vasta viime aikoina?





PÄIVÄ 12



Mikä haastava tilanne on opettanut
minua arvostamaan enemmän
tavallista arkea?





PÄIVÄ 13



Tänään haluan palauttaa mieleeni
yhden hyvän muiston: missä silloin
olin, keitä oli paikalla ja
miltä minusta tuntui?



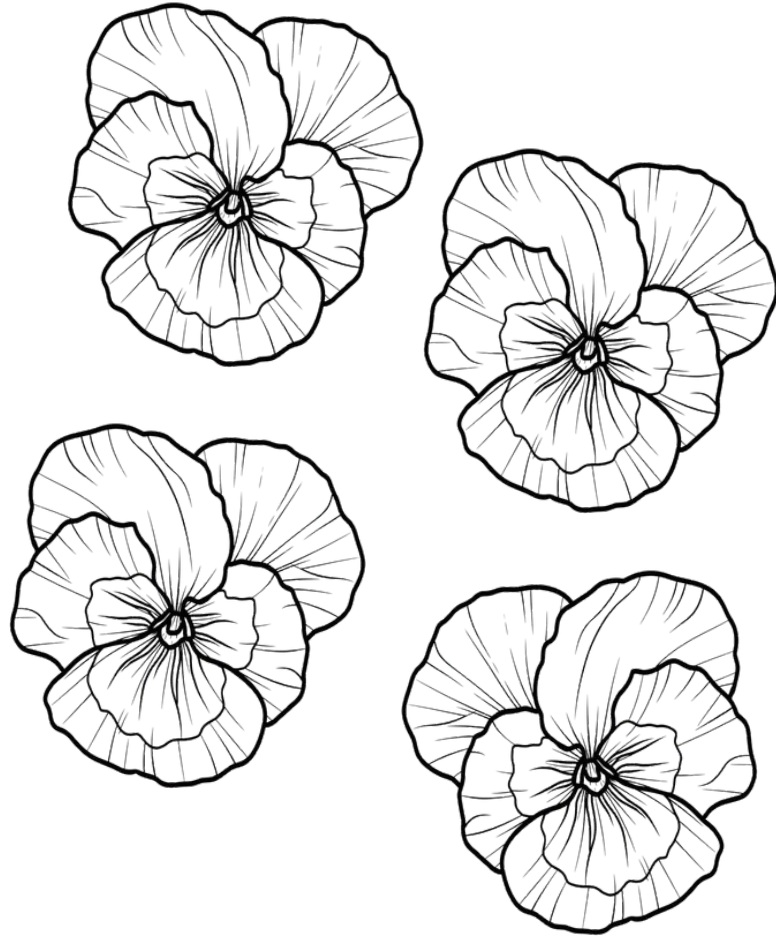


PÄIVÄ 14



Jos voisin kiittää jotakuta
elämässäni yhdestä asiasta todella
perusteellisesti, mitä sanoisin?



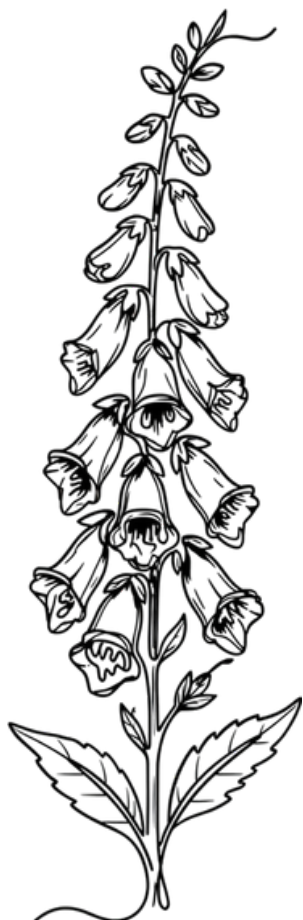


PÄIVÄ 15



Mikä pieni hetki oli tänään
miellyttävämpi kuin osasin odottaa?



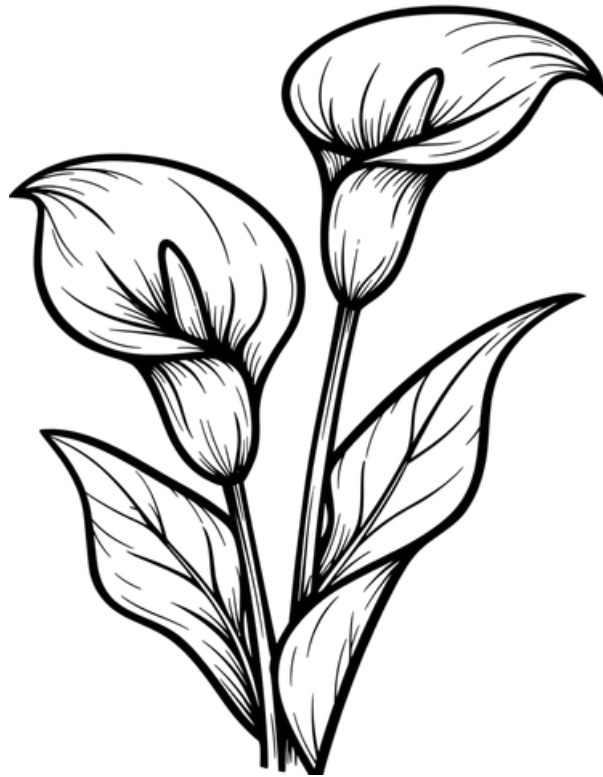


PÄIVÄ 16



Kenen seurassa uskallan olla
aidosti oma itseni?





PÄIVÄ 17



Mistä arkisesta asiasta voisin tänään
ajatella: "Onpa hyvä, että tämä on
olemassa"?



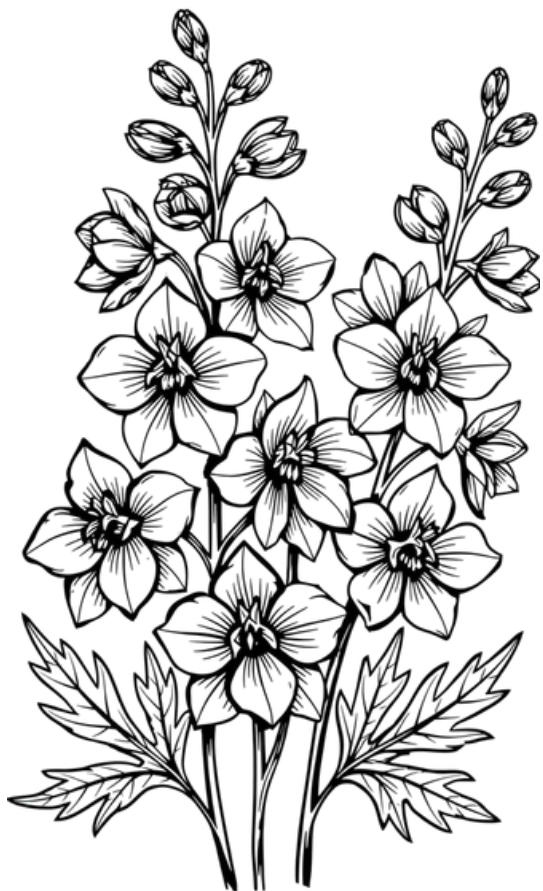


PÄIVÄ 18



Mistä voisin tänään
kiittää kehoani?





PÄIVÄ 19



Mikä pieni asia toi tänään
helpotusta elämäni?





PÄIVÄ 20



Mihin tämän päivän hyvään
hetkeen haluan palata uudestaan?





PÄIVÄ 21



Ketä voisin tänään rohkaista ja
kenelle voisin osoittaa arvostusta?

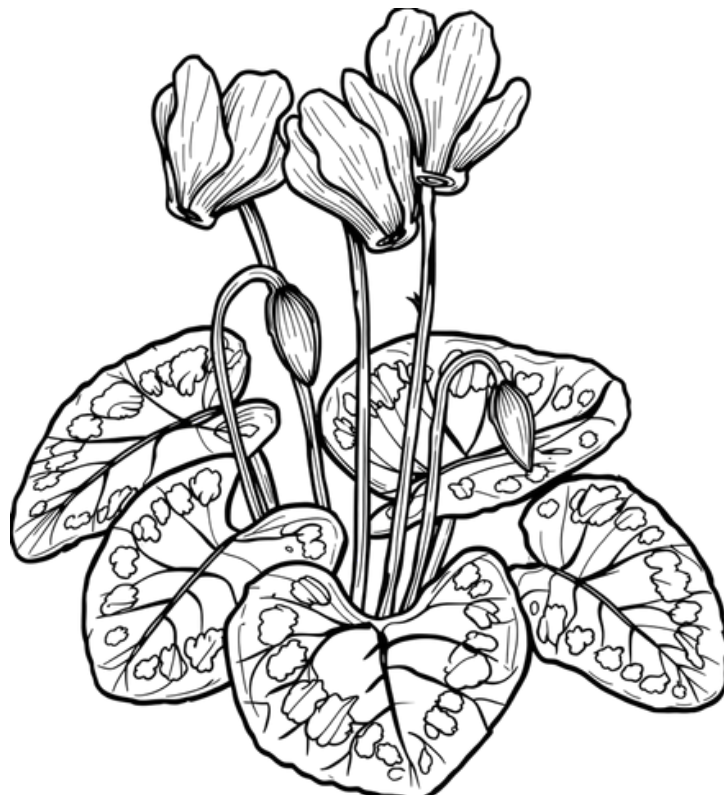




PÄIVÄ 22

Mikä asia sujui tänään odotettua paremmin?

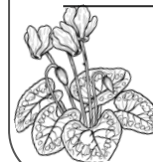


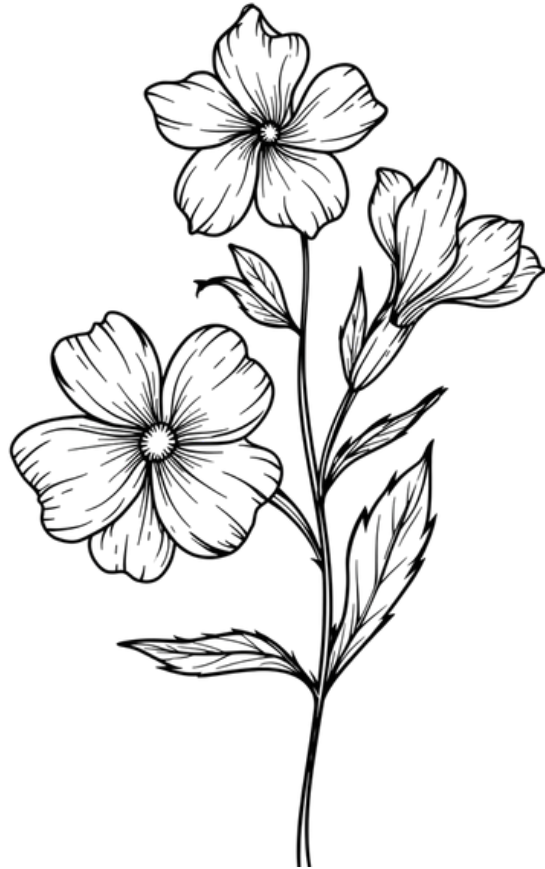


PÄIVÄ 23



Kuka on joskus auttanut minua
sellaisella tavalla, jonka merkityksen
ymmärrän paremmin vasta nyt?





PÄIVÄ 24



Mitkä kolme asiaa elämässäni ovat
minulle juuri nyt kaikkein
merkityksellisimpiä? Miksi?





PÄIVÄ 25



Mikä musiikkikappale saa minut
hyvälle tuulelle?





PÄIVÄ 26



Millainen on tämänhetkinen
lempipaikkani luonnossa?





PÄIVÄ 27

Mistä saan voimia arkeeni?





PÄIVÄ 28



Mistä haluan muistaa
tämän päivän?





PÄIVÄ 29



Minkä tuoksun muistan
lapsuudestani?





PÄIVÄ 30



Kenelle voisin lähettää viestin:
"Halusin vain sanoa, että arvostan
sinua, koska..."?





PÄIVÄ 31



Kenen voisin kutsua kylään ja mitä
hyvää voisin hänelle tarjota?



Taustalla tutkimusta

Tämän kiitollisuusvärityskirjan ajatukset perustuvat tutkimukseen kiitollisuudesta, hyvinvoinnista ja värittämisestä.

Kiitollisuuden harjoittamista on tutkittu laajasti, ja sen on havaittu voivan tukea hyvinvointia ja myönteisiä tunteita.

Myös aikuisten värittämistä on tutkittu. Värittäminen voi tarjota keskittymistä vaativan ja rauhallisen hetken, mutta tutkimusnäyttö sen hyödyistä on vielä rajallisempaa kuin kiitollisuusharjoituksista.

Tämän värityskirjan tarkoitus on tarjota pieni hetki itsellesi: aikaa pysähtyä, värittää ja huomata elämässäsi jotain hyvää.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>

Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., Wade, N., Varjas, K., Gifford, A., Quinn, A., & Hook, J. N. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of Counseling Psychology*, 63(1), 20–31. <https://doi.org/10.1037/cou0000107>

Curry, N. A., & Kasser, T. (2005). Can coloring mandalas reduce anxiety? *Art Therapy*, 22(2), 81–85. <https://doi.org/10.1080/07421656.2005.10129441>

Ota seurantaan

Moikka! Olen Peltosen Satu, jaksamisen ja aikaansaamisen teemoihin keskittynyt neuropsykiatrinen valmentaja. Haluan kehittää materiaaleja, jotka auttavat tukemaan omaa jaksamista ja hyvinvointia kiireisen ja kuormittuneen arjen keskellä.



Lisää hengähdyshetkiä löydät Instagramista Satuvalmennuksen minuutti_itselle -tililtä. Ota seurantaan!

 www.satuvalmennus.fi

 [Satuvalmennus](https://www.facebook.com/Satuvalmennus)

 [minuutti_itselle](https://www.instagram.com/minuutti_itselle)

 +358 4578334510

 satu@satuvalmennus.fi

