

Tulosta itsellesi oheinen timantti. Täytä timantti alla olevan ohjeen mukaan.

Kirjoita timantin kärkeen eli juureen sinun elämäsi kolme peruspilaria. Kirjoita seuraaviin lohkoihin sinulle tärkeitä asioita (esim harrastukset, lemmikkieläin, perhe, ystävät jne.) Kirjoita ylimmäisiin tavallisia arkipäivän asioita, jotka tuottavat sinulle mielihyvää ja tekevät sinut päivittäin tai ainakin lähes päivittäin onnellisiksi tai tyytyväisiksi (esim. hyvä ruoka, suklaalevy, mukava viikonloppureissu, sää, koetut tilanteet, hyvä kirja jne.). Voit myös värittää lohkot sopivilla väreillä.

Säilytä timantti, ota siitä kuva puhelimeesi ja katsele sitä aina, kun sinua harmittaa, masentaa, turhauttaa jne, niin muistat mitä kivaa tässäkin päivässä voi olla.

