

# Onnistumisen päiväkirja

**Kun voimat ovat vähissä ja jaksaminen hankalaa, tavallisetkin asiat voivat tuntua ylitsepääsemättömän vaikeilta. Anna itsellesi vähän myötätuntoa: Juuri nyt en vaan jaksa ja se on ihan ok.**

**Toisaalta, jaksoitko nousta sängystä, käydä suihkussa ja pukeutua? Kävitkö ulkona, veit roskapussin tai kävit kaupassa? Riittivätkö voimat kahvilassa käyntiin? Ne ovat väsyneenä isoja onnistumisia! Ne kannattaa kirjata Onnistumisen päiväkirjaan!**

Tulosta itsellesi päiväkirjalehti ja kirjaa ylös viikoittain, millaisia pieniä ja suuria onnistumisia sinulla on ollut. Eikä aina tarvitse ollakaan – sekin on sallittua.

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai
Perjantai	Lauantai	Sunnuntai	

