
[Mielen hyvinvoinnin kuukausitehtävä maaliskuu: Hyvän tekeminen](#)

Omilla teoilla voi muokata maailmaa. Auttaminen on teko, joka tekee maailmasta ystävällisemmän paikan sinulle ja sille, jota autat.

Millaiset auttamisen tavat ovat sinulle luontevia ja helppoja? Mikä on sinulle omalta tuntuva tapa tehdä hyvää?

Etsi mahdollisuutta tukea ja auttaa lähelläsi olevia ihmisiä jollakin uudella tavalla. Tee pieni hyvä teko tai ystävällinen ele. Lausu kohteliaisuus tuntemattomalle. Mieti voisitko auttaa jotakuta, jota et ole vielä aiemmin auttanut. Entä ketä ja miten voisitte auttaa yhdistyksenä?



Tehtävät: Ikäinstituutin MieliPakkakorteista. Kuva: Unplash.

<< [Siirry helmikuun tehtävään](#)

[Siirry huhtikuun tehtävään](#) >>

