Harjutus 1. Püüa päeva ehk joonista üks pilt päevas

Palju räägitakse tänulikkusest, aga tihti ei pruugi me ise ka mõista, kui palju eest meil iga päev tänulik olla on. Kui õpid märkama enda ümber ilu ja seda üles tähendama, siis see ongi tänulikkus.
Märgates enda ümber ilusaid asju ja hetki, on ka ärevustase madalam. Sa ei pea ainult joonistama, võib ka olla, et kirjutad selle sõna või lause ning siis kaunistad seda – teed ümber mingit raami, mustri vms.

Harjutus 2. Prügikast ehk pea muredest tühjaks

Loo mõistekaart, et teha pea muredest tühjaks ja tuua ärevus silmade ette, et seda objektiivselt hinnata.
Vaata, kui palju prügi sa iga päev oma peas kinni hoiad. Mõtteid kaardistades saab juurde joonistada ka emotsioone ja tundeid. Lisaks saab seda ämblikuvõrguna edasi arendada ning kirjutada juurde lahendusi.