

# РУКА ДУШЕВНОГО ЗДОРОВЬЯ

Вы можете сами  
повлиять на все это

## ПИТАНИЕ И ПИЩА

- Что вы ели в течение дня?
- Не забывали ли вы перекусывать?
- С кем вы обедали?
- Ели ли вы не торопясь или в спешке?

## СОН И ОТДЫХ

- Во сколько вы легли спать?
- Достаточно ли вы спали?
- Хорошо ли вы спали?
- Проснулись ли вы бодрым/бодрой?
- Были ли у вас в течение дня приятные моменты?
- Успели ли вы расслабиться и отдохнуть?

## ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ И ЧУВСТВА

- С кем вы сегодня виделись?
- Что вы делали с семьей?
- Какое у вас сегодня было настроение?
- Рассказываете ли вы кому-то о своих чувствах?
- Смогли ли вы выслушать друга?
- Чему вы радовались, о чем грустили сегодня?

## СПОРТ И ЗАНЯТИЯ В КОМПАНИИ

- Как вы двигались в течение дня?
- Занимались вы спортом с кем-то?
- Какой спорт вам нравится больше всего?
- Как вы себя чувствуете, когда занимаетесь?

## УВЛЕЧЕНИЯ И ТВОРЧЕСТВО

- Чем приятным вы занимались сегодня?
- Занимались ли вы творчеством?
- Какое дело вызывает у вас восхитительные ощущения?
- Что вам кажется прекрасным?
- Много ли времени вы провели за компьютером или у телевизора?
- В компании с кем вы занимались увлечением?

## ЦЕННОСТИ И ПОВСЕДНЕВНЫЕ РЕШЕНИЯ В РАЗНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

- Какие решения, принесшие приятные чувства, вы сегодня приняли?
- Что вы цените и считаете важным в жизни?



**mieli**

Suomen Mielenterveysseura

Ассоциация душевного здоровья Финляндии

© Suomen Mielenterveysseura  
mielenterveysseura.fi • mielenterveystaidot.fi

ПРОЕКТЫ «РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ  
ДУШЕВНОГО ЗДОРОВЬЯ»

