ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԱՋԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆ

Ինչպե՞ս են առօրյայում կայացրած որոշումներդ ազդում հոգեկան առողջությանդ վրա

ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԵՎ ՀԳԱՑՄՈՒՆՔՆԵՐ

Ո՞ւմ հետ անցկացրեցիր ժամանակդ և ինչպե՞ս

Ինչպե՞ս էր տրամադրությունդ այսօր

Ի՞նչ ես կերել այսօր

Լսեցի՞ր ընկերոջդ

Ի՞նչը քեզ ուրախացրեց կամ տխրեցրեց

Պատմեցի՞ր զգացմունքներդ մասին որևէ մեկին

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՏՔԵՐԻ ԿԱՊՈՒՏՈՒՄ

Ֆիզիկապես ակտիվ եղե՞լ ես օրվա ընթացքում

Բջջային հեռախոսն ազդե՞ց քո ֆիզիկական ակտիվության վրա

Ո՞ր զբաղմունքներն են քեզ էներգիա տալիս

Ի՞նչ ես զգում, երբ մարմինդ հանգիստ է:

Այսօր որևէ հաճելի կամ զվարճալի բան արե՞լ ես

ՔՈՒՆ ԵՎ ՀԱՆԳԻՍՏ

Կանոնավոր սնվե՞լ ես

Ո՞ւմ հետ ես սնվել

Վայելեցի՞ր կերակուրդ

Ժամանակ գտա՞ր սնվելու համար

Առավոտյան արթնանալիս քեզ առույգ ու էներգիայով լի՞ էիր զգում

Ժամանակ տրամադրեցի՞ր հանգստանալուն և լիցքաթափվելուն

Ես ուտում եմ

Ես շարժում եմ

Ես ֆիզիկապես ակտիվ եմ

Ես հանգստանում եմ

Ես քնում եմ

Հեշտությա՞մբ քնեցիր

Ժամը քանիսի՞ն հեռախոսդ մի կողմ դրեցիր

Մինչ ուշ գիշեր սոցիալական ցանցե՞րն էիր թերթում

ՕՐՎԱ ՌԻԹՄԸ

Ուսում, աշխատանք

Տնային աշխատանք

Կենցաղային գործեր

Ժամանակ ինքդ քեզ համար

Հոբբիներ

Մեդիա

ԱՐԺԵՔՆԵՐ ԵՎ ԱՄԵՆՕՐՅԱ ԸՆՏՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Քո արարքները արտացոլո՞ւմ են քո արժեքները

Ի՞նչն ես արժևորում կյանքում

Ի՞նչն է կարևոր քեզ համար

Այսօր ի՞նչ «բարի գործեր» ես արել

ՍՏԵՂԾԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՀԱՃՈՒՅՔ

Ի՞նչն է քեզ ծիծաղեցնում

Ինչպե՞ս ես կենտրոնանում որևէ զբաղմունքի վրա

Ի՞նչն է գեղեցիկ

Այսօր ինչպե՞ս ես համացանցում հաճելի ժամանակ անցկացրել

mieli

mieli.fi