RUKA MENTALNOG ZDRAVLJA

Kako svakodnevni izbori utječu na vaše mentalno zdravlje?

HRANA I PREHRAMBENE NAVIKE

Što ste danas jeli?

Jeste li se sjetili redovito jesti?

S kim ste jeli?

Jeste li uživali u obroku?

Jeste li u miru pojeli obrok?

ODNOSI I EMOCIJE

Kakvo je bilo vaše raspoloženje danas?

S kim i kako ste proveli vrijeme?

Jeste li saslušali prijatelja?

Što vas je učinilo sretnim ili tužnim?

Jeste li s nekim podijelili svoje osjećaje?

VJEŽBANJE I SVJESNOST

Kako ste se kretali tijekom dana?

Je li pametni telefon utjecao na vašu razinu aktivnosti?

Koje vam aktivnosti daju energiju?

Kako se osjeća vaše tijelo kad je potpuno opušteno?

SAN I ODMOR

Jeste li se probudili puni energije?

Jeste li imali vremena opustiti se?

Jeste li lako zaspali?

U koliko ste sati isključili pametni telefon?

Jeste li do kasno navečer pregledavali društvene mreže?

KREATIVNOST I UŽIVANJE

Jeste li danas radili nešto zabavno?

Što vas nasmijava?

Kako dolazite do stanja svijesti kad ste toliko uronjeni u ono što činite da ništa drugo ne primjećujete?

Što je lijepo?

Što ste danas zabavno radili na internetu?

Jedem

Razgovaram

Krećem se

Opuštam se

Spavam

DNEVNI RITAM

Škola, posao

Domaća zadaća

Kućanski poslovi

Vrijeme za mene

Hobiji

Mediji

VRIJEDNOSTI I SVAKODNEVNI IZBORI

Odražavaju li vaši postupci vaše vrijednosti?

Što cijenite u životu?

Što vam je važno?

Koja ste "dobra djela" danas napravili?

mieli

mieli.fi