HAND VOOR MENTALE GEZONDHEID

Hoe beïnvloeden alledaagse keuzes je mentale gezondheid?

VOEDING EN EET GEWOONTEN

Wat heb je vandaag gegeten?

Heb je er aan gedacht om regelmatig te eten?

Met wie heb je gegeten?

Heb je genoten van je maaltijd?

Heb je de tijd genomen om te eten?

RELATIES EN EMOTIES

Hoe was je stemming vandaag?

Hoe en met wie heb je tijd doorgebracht vandaag?

Heb je naar een vriend(in) geluisterd?

Wat maakte je vrolijk of verdrietig?

Heb je je gevoelens met iemand gedeeld?

BEWEGING EN MINDFULNESS

Hoe heb je bewogen vandaag?

Heeft je telefoon invloed gehad op je mate van activiteit?

Van welke activiteiten word je blij?

Hoe voelt ontspanning voor jou?

Heb je vandaag iets leuks gedaan?

SLAAP EN RUST

Werd je uitgerust wakker?

Heb je tijd gehad om te ontspannen en niets te doen?

Kon je makkelijk in slaap vallen?

Hoe laat heb je je telefoon uit gezet of weggelegd?

Heb je tot laat door social media gescrolld?

CREATIVITEIT EN PLEZIER

Wat maakt jou aan het lachen?

Hoe kom je in een flow?

Wat is mooi voor jou?

Wat heb je vandaag voor je plezier op het internet gedaan?

Ik eet

Ik praat

Ik beweeg

Ik ontspan

Ik slaap

DAGELIJKS RITME

Leren en werken

Huiswerk

Taakjes/klusjes

Eigen tijd

Hobby's

Media

WAARDEN EN DAGELIJKSE KEUZES

Wat vind je waardevol in het leven?

Past dat wat je doet bij wat je belangrijk vindt?

Wat is belangrijk voor jou?

Wat heb je vandaag aan 'goede/aardige dingen' gedaan?

mieli

mieli.fi