VAIMSE TERVISE KÄSI

Kuidas sinu igapäeva valikud mõjutavad sinu vaimset trevist?

SUHTED JA EMOTSIOONID

Kuidas oli täna sinu tuju?

Kellega sa oma aega veetsid ja kuidas?

Kas jagasid oma tundeid kellegagi?

Kas sa kuulasid sõpra?

Mis tegi sind õnnelikuks või kurvaks?

TREENING JA TÄHELEPANELIKKUS

Kuidas sa päeva jooksul liikusid?

Kas nutitelefon mõjutas sinu aktiivsust?

Millised tegevused annavad sulle energiat?

Mis tunne on, kui keha on lõdvestunud?

Kas sa tegid täna midagi lõbusat?

Mis ajab sind naerma?

Kuidas sa vooluga kaasa lähed?

Mis on ilus?

Mida sa täna internetis lõbu pärast tegid?

LOOMINGULISUS JA NAUDING

TOIT JA TOITUMISHARJUMUSED

Mida sa täna sõid?

Kas sa mäletasidsüüa regulaarselt?

Kellega koos sa sõid?

Kas sulle meeldis su söök? Kas sa nautisid oma sööki?

Kas leidsid aega, et süüa?

UNI JA PUHKUS

Kas sa ärkasid energilisena?

Kas sul oli aega puhata ja lõõgastuda?

Kas sa vinusid kergelt?

Mis kell sa nutitelefoni välja lülitasid?

Kas sa hilja öösel sirvisid sotsiaalmeedias?

Ma söön

Ma räägin

Ma liigun

Ma puhkan

Ma magan

PÄEVANE RUTIIN

Õpingud, töö

Kodutöö

Majapidamistööd

Minu aeg

Hobid

Meedia

VÄÄRTUSED JA IGAPÄEVASED VALIKUD

Kas su teod peegelduvad sinu väärtustes?

Mida sa elus väärtustad?

Mis on sinu jaoks oluline?

Milliseid "heategusid" sa täna tegid?

mieli

mieli.fi