LA MAIN DE LA SANTÉ MENTALE

Comment mes choix quotiens affectent ma santé mentale?

HABITUDES ALIMENTAIRES

Qu'as-tu mangé aujourd'hui?

Te souviens tu avoir mangé régulierement?

Avec qui as-tu mangé?

As-tu apprécié ton repas?

As-tu pris du temps pour manger?

RELATIONS ET ÉMOTIONS

Quelle était ton humeur du jour?

Avec qui as-tu passé du temps et comment?

As-tu écouté un de tes amis?

Qu'est-ce qui te rend heureux ou triste?

As-tu parlé de tes sentiments à quelqu'un?

EXERCICES ET PLEINE CONSCIENCE

Comment as-tu bouger aujourd'hui?

Est-ce que ton smartphone influence ton niveau d'activité?

Quel type d'activités me booste?

A quoi ressemble un corps détendu?

DORMIR ET SE REPOSER

Est-ce que tu t'es réveillé en te sentant en forme?

As-tu du temps pour te relaxer et de ne rien faire?

As-tu réussi à t'endormir facilement?

A quelle heure as-tu couper ton smartphone?

As-tu scroller sur les réseaux sociaux jusque tard le soir?

CRÉATIVITÉ ET PLAISIR

As-tu fait quelque chose d'amusant aujourd'hui?

Qu'est-ce que te fait rire?

Comment te mets tu en mouvement?

Qu'es-ce qui te paraît beau?

Qu'as-tu fait sur internet pour le fun?

Je mange

Je parle

Je bouge

Je me détends

Je dors

RYTHNME QUOTIDIEN

Etudes, travail
Devoirs
Tâches
Temps pour soi
Loisirs
Media

VALEURS ET CHOIX QUOTIDIENS

Est-ce que tes actions reflètent tes valeurs?

Quelles sont tes valeurs dans la vie?

Qu'est-ce qui est important pour toi?

Quel acte de gentillesse tu as fait aujourd'hui?

mieli

mieli.fi

Traduction en français: Solange Matterne