

# ΧΕΡΙ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Πώς επηρεάζουν οι καθημερινές σου επιλογές την ψυχική σου υγεία;

## ΣΧΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Πώς ήταν η διάθεσή σου σήμερα; **Με ποιον/-α και πώς πέρασες τον χρόνο σου;** **Μοιράστηκες τα συναισθήματά σου με κάποιον/-α;**

Τι έφαγες σήμερα; **Άκουσες κάποιον/-α ή λυπημένο/-η;** **Τι σε έκανε χαρούμενο/-η ή λυπημένο/-η;**

Πώς κινήθηκες κατά τη διάρκεια της ημέρας; **Επηρέασε το κινητό σου το επίπεδο δραστηριότητάς σου;**

**ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ**

Τι είδους δραστηριότητες σε παρακινούν;

Πώς νιώθεις το σώμα σου ξεκούραστο;

**ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ**

Θυμήθηκες να φας σε τακτά διαστήματα;

Μαζί με ποιον/-α έφαγες;

Απόλαυσες το γεύμα σου;

Αφιέρωσες χρόνο για να φας;

Εύπνησες νιώθοντας γεμάτος/-η ενέργεια;

Είχες χρόνο να χαλαρώσεις και να ηρεμήσεις;

Σε πήρε εύκολα ο ύπνος;

Τι ώρα έκλεισες το κινητό σου;

Ασχολιόσουν με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μέχρι αργά το βράδυ;

## ΡΥΘΜΟΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑΣ

Σπουδές, δουλειά  
Εργασία για το σπίτι  
Δουλειές του σπιτιού  
Προσωπικός χρόνος  
Χόμπυ  
Μέσα ενημέρωσης

## ΑΞΙΕΣ ΚΑΙ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ

Οι πράξεις σου αντανακλούν τις αξίες σου;

Τι έχει αξία στη ζωή;

Τι είναι σημαντικό για εσένα;

Τι είδους «πράξεις καλοσύνης» έκανες σήμερα;

**Κοιμάμαι**

Τι σε κάνει να γελάς;

Πώς μπαίνεις στη ροή;

Τι είναι όμορφο;

Με τι διασκέδασες στο διαδίκτυο σήμερα;

**ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ**

mieli

mieli.fi



Εργοθεραπεία  
στο Σπίτι

HomeOT.gr

Μετάφραση στα Ελληνικά: Αντώνιος Μπουρίτσας