GEÐHEILSUHÖNDIN

Hvaða áhrif hafa daglegar ákvarðanir á geðheilsu þína?

SAMBÖND OG TILFINNINGAR

Í hvernig skapi varstu í dag?

Hlustaðir þú á vin?

Með hverjum eyddir þú tíma og hvað gerðuð þið?

Hvað gladdi þig eða gerði þig leiða(n)/leitt?

Talaðir þú við einhvern um tilfinningar þínar?

MATUR OG MATARVENJUR

Hvað borðaðir þú í dag?

Mundir þú að borða reglulega?

Með hverjum borðaðir þú?

Gafstu þér tíma til að njóta matarins?

Gafstu þér tíma til að borða?

HREYFING OG NÚVITUND

Hvernig hreyfðir þú þig í dag?

Hafði snjallsíminn áhrif á hve mikið þú hreyfðir þig?

Hvers konar hreyfing gleður þig?

Hvernig upplifir þú líkama í slökun?

Gerðir þú eitthvað skemmtilegt í dag?

Hvað kemur þér til að hlæja?

Hvernig kemst þú í flæði?

Hvað er fallegt?

Hvað gerðir þú skemmtilegt á internetinu í dag?

SVEFN OG HVÍLD

Vaknaðir þú úthvíld(ur)/úthvílt?

Hafðir þú tíma til að slaka á og hvíla þig?

Áttirðu auðvelt með að sofna?

Klukkan hvað slökktirðu á snjallsímanum?

Skrollaðirðu á samfélagsmiðlum fram á nótt?

SKÖPUN OG GLEÐI

Ég borða

Ég tala

Ég hreyfi mig

Ég slaka á

Ég sef

DAGLEG HRYNJANDI

Nám, vinna
Heimanám
Húsverk
Tími fyrir mig
Áhugamál
Miðlar

GILDI OG DAGLEGAR ÁKVARÐANIR

Eru daglegar ákvarðanir í samræmi við lífsskoðanir þínar?

Hvað leggur þú áherslu á í lífi þínu?

Hvað er mikilvægt fyrir þig?

Hvað gerðir þú fallegt fyrir aðra í dag?

mieli

mieli.fi