MÅ BRA HAND

Hur kan du påverka din psykiska hälsa genom vardagliga val?

NÄRING OCH MÅLTIDER

Vad åt du under dagen?

Kom du ihåg att äta mellanmål?

Vem åt du med?

Njöt du av maten?

Åt du i lugn och ro?

RELATIONER OCH KÄNSLOR

Hurdant var ditt humör i dag?

Med vem spenderade du tid?

Berättade du för någon om dina känslor?

Orkade du lyssna på din vän?

Vad gjorde dig glad eller ledsen?

MOTION OCH ATT LYSSNA PÅ SIN KROPP

Hur rörde du på dig under dagen?

Påverkade en smarttelefon din rörlighet?

Vilken typ av rörelse ger en bra känsla?

Hur känns en avslappnad kropp?

Gjorde du något roligt idag?

FRITID OCH KREATIVITET

Vad får dig att skratta??

Hurdana saker får dig att glömma tiden?

Vad tycker du är vackert?

Hittade du något trevligt på nätet?

SÖMN OCH VILA

Vaknade du pigg?

Hade du tid att slappna av och vila?

Sov du tillräckligt?

När stängde du av skärmarna?

Tillbringade du tid sent på sociala medier?

Jag äter

Jag pratar

Jag rör på mig

Jag slappnar av

Jag sover

VARDAGSRYTMEN

Studier och arbete
Hushållsarbete
Läxor
Egen tid
Hobbyn
Media

VÄRDERINGAR OCH DAGLIGA VAL:

Agerade du enligt dina värderingar?

Vad uppskattar du och vad anser du att är viktigt i ditt liv?

Hurdana val gjorde du under dagen som fick dig på gott humör?

mieli

mieli.fi