HÅND AV MENTAL HELSE

Hvordan påvirker hverdagslige valg din mentale helse?

FORHOLD OG FØLELSER

Hvordan var humøret ditt i dag?

Hvem tilbrakte du tid med og hva gjorde dere?

Delte du følelsene dine med noen andre?

Lyttet du til hva en venn sa?

Hva gjorde deg glad eller lei deg?

MAT OG SPISEVANER

Hva spiste du i dag?

Husker du å spise regelmessig?

Hvem spiste du sammen med?

Nøt du måltidet ditt?

Tok du deg tid til å spise?

TRENING OG MINDFULNESS

Hvordna brukte du kroppen din gjennom dagen?

Påvirket telefonen ditt aktivitetsnivå?

Hvilke aktiviteter gir deg glede?

Hvordan føles en avslappet kropp?

Gjorde du noe morsomt i dag?

Hva får deg til å le?

Hva får deg til å ville skape noe?

Hva er vakkert?

Hva lærte du å gjøre for å ha det morsomt fra internett i dag?

SOVER OG HVILER

Våkner du opp og føler deg fornyet med energi?

Hadde du tid til å hvile og slappe av?

Sovner du enkelt?

Hvilken tid slår du av smart telefonen?

Scrollet du på telefonen til sent på natt?

KREATIVITET OG FORNØYELSE

Jeg spiser

Jeg snakker

Jeg rører på meg

Jeg slapper av

Jeg sover

DAGLIG RYTME

Studier, jobb
Hjemmelekser
Gjøremål hjemme
Alenetid
Hobbier
Medier

VERDIER OG DAGLIGE VALG

Reflekterer dine handlinger de verdiene du tror på?

Hva verdsetter du i livet?

Hva er viktig for deg?

Hva har du gjort for å være snill mot andre i dag?

mieli

mieli.fi

Oversettelse til norsk: Ina Westheim