

DŁOŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Jak codzienne wybory wpływają na twoje zdrowie psychiczne?

RELACJE I EMOCJE

Z kim i jak spędzisz czas?
Jaki miałeś dziś humor?

Co dzisiaj jadłeś?

Czy słuchałeś przyjaciela?

Co sprawiło, że byłeś szczęśliwy lub smutny?

Czy podzieliłeś się z kimś swoimi uczuciami?

W jaki sposób ruszates się w ciągu dnia?

Czy komórka wpłynęła na twój poziom aktywności?

Jakie działania pobudzają cię do aktywności?

Co czuje zrelaksowane ciało?

Czy zrobisz dziś coś fajnego?

Co cię śmieszy?

Jak być „na fali”?

Co jest piękne?

Co zrobisz dziś dla zabawy w internecie?

ĆWICZENIA I UMAŹNIÓŚĆ

KREATYWNOŚĆ I PRZYJEMNOŚĆ

RYTM CODZIENNY

Nauka, praca
Praca w domu
Obowiązki
Czas dla mnie
Hobby
Media

WARTOŚCI I CODZIENNE WYBORY

Czy twoje działania odzwierciedlają twoje wartości?

Co cenisz w życiu?

Co jest dla ciebie ważne?

Jakiego rodzaju akty dobroci dziś wykonasz?

Jem

Rozmawiam

Ruszam się

Odpoczywam

Śpię

NAWYKI ŻYWIENIOWE

Pamiętasz, aby jeść regularnie?

Z kim spożywasz posiłek?

Czy smakował ci posiłek?

Czy miałeś czas na jedzenie?

Czy przeglądałeś media społecznościowe do późna w nocy?

Czy obudzisz się pełen energii?

Czy łatwo zasnąłeś?

O której godzinie wyłączoneś komórkę?

Czy miałeś czas na relaks i odpoczynek?

SEN I WYPoczyNEK

mieli

mieli.fi