

ما هي الأشياء التي
يمكنك أن تؤثر فيها

يد الصحة النفسية

العلاقات الإنسانية

من قابلت اليوم؟

ماذا تفعله مع العائلة؟

كيف كان مزاجك النفسي خلال اليوم؟

هل حكيت عن مشاعرك لأي أحد كان؟

هل كان بمقدورك أن تستمع إلى الصديق؟

ما هي الأشياء التي أسعدتك أو أحزنتك؟

ممارسة الرياضة والحركة البدنية الجماعية

كيف تمارس الحركة البدنية خلال اليوم؟

هل تمارس الحركة البدنية مع شخص آخر؟

ما هي الرياضة المفضلة؟

ما هو الشعور الذي تحصل عليه من ممارسة الرياضة؟

الغذاء وتناول الطعام

ما الذي أكلته خلال اليوم؟

هل تذكرت بأن تتناول الوجبات الخفيفة؟

مع من أكلت؟

أكلت بهدوء أم كنت مستعجلاً في الأكل؟

النوم والراحة

في أي وقت ذهبت للنوم؟

هل نمت بما فيه الكفاية؟

هل نمت بشكل جيد؟

هل إستيقظت منتعشاً؟

هل كانت خلال اليوم لحظات لطيفة من العيش؟

هل تمكنت من أن تسترخي وتستريح؟



الهوايات والإبداع

ما هي الأمور الممتعة التي قمت بها؟

هل قمت بعمل شيء إبداعي؟

ما هي الأشياء التي تقوم بها والتي تمنحك

شعوراً فائقاً؟

ما هو الشيء الجميل بالنسبة لك؟

كم قضيت من الوقت على الكمبيوتر أو في

مشاهدة التلفزيون؟

مع من مارست الهوايات؟

القيم والاختيارات اليومية

ما هي الخيارات المبهجة التي قمت بها خلال اليوم؟

ما هي الأشياء التي تقدرها وتعتبرها مهمة في حياتك؟

mieli

Suomen Mielenterveysseura

الجمعية الفنلندية للصحة النفسية

© Suomen Mielenterveysseura

mielenterveysseura.fi • mielenterveystaidot.fi

نحنو تنمية مهارات الصحة النفسية

