

MIELIBREIKKI **Bingo**

Mielenterveyteen vaikuttavia valintoja tehdään jokaisena päivänä, niin töissä kuin vapaallakin. Ruudukosta löydät pieniä mielenterveyttä vahvistavia tekoja. Kun huomaat tehneesi ruudukosta löytyvän asian, laita rasti kyseiseen ruutuun. Tavoitteena on saada työpäivän aikana viiden suora pystyyn, vaakaan tai ristiin, mutta **jokainen rasti on jo yksinään askel oikeaan suuntaan!** Voit myös haastaa itseäsi: saatko työviikon aikana koko ruudukon täyteen?

Puhuín lounaalla muista kuin työasioista

Pidin päivän aikana tietoisesti taukoja

Pysähdyin aistimaan ympäristöä: huomasin 2 vihreää, 2 pyöreää ja 2 tuoksuvaa asiaa

Lähdin töistä ajoissa

Kävin lyhyellä happihypellyllä

Otin hetken rennosti esim. kuuntelemalla lempimusiikkiani

Käytin luonteen- vahvuuksiani (esim. innostus, rohkeus, uteliaisuus tai harkitsevaisuus)

Opin uutta

Autoin työkaveria

Söin lounaan / pidin kahvitauon hyvässä seurassa

Tarkastelin asioita joista olen työssäni kiitollinen

Söin lounaan rauhassa selaamatta kännykkää

Keskityin työtehtäviini multitaskaamatta

Kysyin työkaverilta "Mitä kuuluu?" ja kuuntelin kiirehtimättä

Olin tyytyväinen itseeni tai koin onnistumisen tunteita

Tutustuin uuteen ihmiseen tai opin uutta jo tuntemastani

Kiitin itseäni tai työkaveria

Kuulostelin ja tunnistin mitä tunteita tunsin päivän aikana

Jätin työt työpaikalle

Olin vaan ja hengittelin

Venyttelin ja rentoutin kropan

Kuuntelin itseäni ja toimin omien toiveideni ja tarpeideni mukaisesti

Kerroin työkaverille kuulumiseni

Pidin taukoja, jolloin en miettinyt työasioita

Nauroin

