

MIELIBREIKKI **Bingo**

Tiesitkö, että teet mielenterveytesi vaikuttavia valintoja päivittäin? Ruudukosta löydät pieniä mielenterveyttä vahvistavia tekoja. Kun huomaat tehneesi ruudukosta löytyvän asian, laita rasti kyseiseen ruutuun. Tavoitteena on saada päivän aikana neljän suora pystyyn, vaakaan tai ristiin, mutta **jokainen rasti on jo yksinään askel oikeaan suuntaan!** Voit myös haastaa itseäsi: saatko viikon aikana koko ruudukon täyteen?

Nukuin riittävästi

Opin uuden asian

Kiitin itseäni tai toista ihmistä

Kuulostelin ja tunnistin mitä tunteita tunsin päivän aikana

Liikuin itselleni mieluisalla tavalla

Kerroin toiselle ihmiselle kuulumiseni

Kuuntelin lempimusiikkiani

Olin tyytyväinen itseeni tai koin onnistumisen tunteita

Autoin toista ihmistä

Kuuntelin itseäni ja toimin omien toiveideni ja tarpeideni mukaisesti

Söin rauhassa selaamatta kännykkää

Hymyilin tuntemattomalle

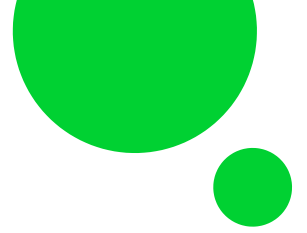
Pysähdyin tunnistamaan kaksi asiaa, joista olen kiitollinen

Olin vaan ja hengittelin / rentouduin

Söin säännöllisesti ja terveellisesti

Laitoin kännykän pois viimeistään tuntia ennen nukkumaanmenoa

MIELIBREIKKI **Bingo**



Tiesitkö, että mielenterveyteen ja hyvinvointiin voi vaikuttaa pienillä teoilla päivittäin? Mitkä asiat tuovat sinulle hyvää mieltä? Täytä ruudukoihin hyvinvointiasi lisääviä asioita. Sellaisia voivat olla esimerkiksi ajoissa nukkumaan meneminen, ulkoilu tai lempimusiikin kuunteleminen. Kun olet täyttänyt ruudukot, pyri saamaan päivän aikana neljän suora pystyyn, vaakaan tai ristiin. Vaikka et onnistuisi, **muista että jokainen rasti on jo yksinään askel oikeaan suuntaan!** Voit myös kokeilla saatko viikon aikana koko ruudukon täyteen?

