

Mikä auttaa sinua selviytymään?



KEHOLLISET KEINOT

Liikun ja ulkoilen
Vietän aikaa luonnossa
Rentoudun ja palaudun
Syön hyvin ja nukun riittävästi



HENKISET KEINOT

Pysähdyn hetkeen ja rauhoitun
Pohdin elämän merkitystä
Hiljennyn, mietiskelen tai rukoilen
Saan voimaa arvoistani



TUNTEELLISET KEINOT

Kohtaan ja hyväksyn tunteeni
Näytän tunteeni
Puhun tunteistani
Käsittelen tunteitani eri tavoin



ÄLYLLISET KEINOT

Teen suunnitelmia ja listoja
Hankin lisätietoa
Järkeilen asioita
Ratkon pulmia



SOSIAALISET KEINOT

Vietän aikaa toisten kanssa
Jaan kokemuksiani
Pyydän apua ja otan vastaan tukea
Tuen, halaan tai lohdutan



LUOVAT KEINOT

Löydän uusia tapoja toimia
Käytän mielikuvitusta
Etsin myönteisiä näkökulmia
Ilmaisen itseäni luovasti



mieli