

Kuidas säilitada
vaimset heaolu?

VAIMSE HEAOLU KÄSI

TOITUMINE JA TOITUMISHARJUMISED

- Mida Sa päeva jooksul söönud oled?
- Kas oled päeva jooksul aeg-ajalt söönud ka mõnd puu- või juurvilja, pähkleid vms ja mõelnud selle peale, kuidas saaksid muuta oma toidulauda mitmekesisemaks?
- Kellega Sa oma hommiku-, lõuna- või õhtusööki täna koos söid?
- Kas oled nautinud oma toidukordi ja võtnud enda jaoks aega, et rahulikult süüa, või tegid seda kiirustades?

UNI JA PUHKUS

- Mis kell Sa magama läksid?
- Kas magasid piisavalt?
- Kas magasid hästi?
- Kas ärkasid väljapuhangu ja värskena?
- Kas leidsid oma päevas hetke väikeseks puhkuseks või aja mahavõtmiseks?
- Kas tunned, et oled piisavalt saanud puhata ning lõõgastuda?

SUHTED JA EMOTSIOONID

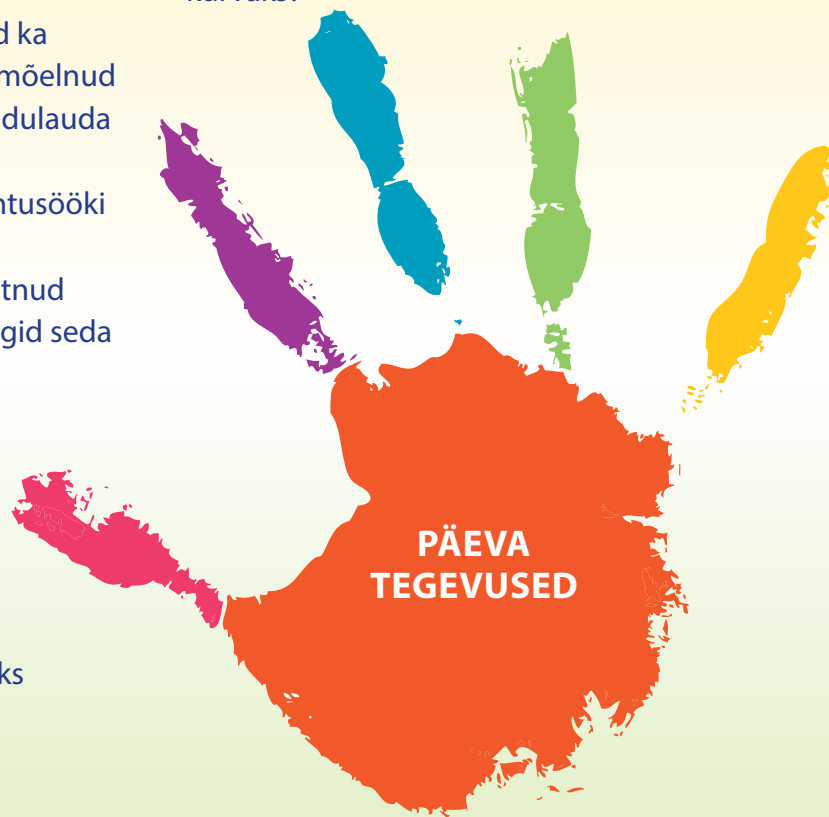
- Kellega Sa täna kohtusid?
- Mida Sa täna koos oma perega tegid?
- Kuidas Sa end päeva jooksul tundnud oled? Milliseid emotsioone tundsid?
- Kas leidsid hetke, et näiteks kuulata oma sõpra?
- Kas miski muutis Sind õnnelikuks või hoopis kurvaks?

LIIKUMINE JA ÜHISED TEGEVUSED

- Millega oled täna tegelenud?
- Kas tegutsesid kellegagi koos?
- Millised spordi- või liikumisalad Sulle kõige rohkem meeldivad?
- Kuidas Sa end tunned pärast treeninguid või sportimist?

HOBID JA LOOMINGULISUS

- Milliseid lõbusaid asju Sa täna tegid?
- Kas tegid täna midagi loomingulist?
- Milliste huvialade või hobidega tegelemine muudab Sind õnnelikuks?
- Mis on Sinu arvates ilus?
- Kui kaua veetsid täna aega teleri või arvuti taga?
- Kas tegid seda kõike täna koos kellegagi?



ISIKLIKUD VÄÄRTUSED JA IGAPÄEVASED VALIKUD

- Milliseid valikuid Sa täna tegid, mis tegid Su enesetunde heaks?
- Mida pead oma elus tähtsaks ja mida Sa oma elus väärtustad?

mieli

The Finnish Association
for Mental Health

mielenterveysseura.fi