MÅ BRA HAND

Hur du kan påverka din mentala hälsa med vardagliga val?

MÄNNISKOR OCH KÄNSLOR

Hur var ditt humör i dag?

Vem var du med och hur?

Berättade du för någon om dina känslor

Orkade du lyssna på din vän?

Vad gjorde dig glad eller ledsen?

MAT OCH MÅLTID

Vad åt du i dag?

Åt du regelbundet?

Med vem åt du?

Njutar du av mat?

Åt du i lugn och ro?

RÖRELSE OCH KROPP LYSSNANDE

Hur du rörde dig under dagen?

Påverkade den smarta enheten din rörelse?

Vilken typ av rörelse blir en bra känsla?

Hur känns en avslappnad kropp?

Gjorde du något roligt i dag?

SÖMN OCH VILA

Vaknade du glad?

Har du tid att koppla av och vila?

Somnade du lätt

Vid vilken tid stängde du av smarta enheter?

Var du sen på sociala medier?

FRITID OCH KREATIVITETET

Vilket gör dig att skratta??

Vilket får dig att glömma tid?

Vad tycker du att är vackert?

Vad trevligt du hittade på nätet?

Jag äter

Jag pratar

Jag rör mig

Jag slappnar av

Jag sover

VARDAGENS RYTMEN

Studier och arbete

Läksor

Hushållsarbete

Egen tid

Hobbyer

Media

VÄRDERINGAR OCH DAGLIGA VAL:

Lever du upp till dina värderingar?

Vad är viktigt för dig i livet?

Vilken typ av goda gärningar du gjorde under dagen?

mieli

mieli.fi