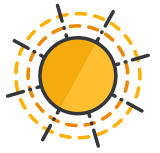




Oman HYVINVOINNIN JOHTAMINEN



Pohdi kuluneen viikon ajalta seuraavia asioita ja merkitse rasti ruutuun, jos olet samaa mieltä.

Ravinto ja ruokailu

- Olen syönyt aamupalat.
- Olen syönyt kaksi lämmintä ateriaa päivässä.
- Olen syönyt salaattia, hedelmiä, kasviksia.
- Olen syönyt rauhassa.

Uni ja lepo

- Olen mennyt ajoissa nukkumaan.
- Olen nukkunut sikeästi.
- Olen herännyt yleensä pirteänä.
- Olen jaksanut keskittyä töissä.
- Olen rauhoittunut ja hiljentynyt päivän aikana.
- Olen ehtinyt rentoutua ja levätä.

Päivittäiset valinnat

- Olen tehnyt jotain, mistä saan hyvän mielen.
- Olen ollut toisille avuksi.
- Olen kohdellut toisia reilusti.
- Olen pitänyt huolta yhteisistä asioista ja hyvästä ilmapiiristä.
- Osaan nimetä itselleni tärkeitä asioita elämässä.

Ihmissuhteet ja tunteet

- Olen nauranut.
- Olen viettänyt aikaa perheeni kanssa.
- Olen kohdellut muita ihmisiä hyvin.
- Olen kertonut avoimesti ajatuksiani ja mielipiteeni muille.
- Olen tavannut ystäviäni.
- Olen kertonut omista tunteistani.
- Minua on kohdeltu hyvin.
- Minua on kuunneltu.

Liikunta

- Olen ulkoillut.
- Olen liikkunut ystävän tai perheen kanssa.
- Olen liikkunut päivittäin edes vähän.
- Olen löytänyt itselleni mielekkään tavan liikkua.
- Olen saanut hyvää mieltä liikunnasta.

Harrastukset ja luovuus

- Minulla on mielekäs harrastus tai tapa viettää vapaa-aikaa.
- Olen nauttinut musiikista, kirjoista tai luonnosta.
- Olen viettänyt vapaa-aikaa muuallakin kuin ruudun ääressä.
- Olen saanut toteuttaa itseäni ja tehdä jotain luovaa.

Mieti myös seuraavia asioita:
Mikä kaikki elämässäni on hyvin?
Mitkä osa-alueet ovat minulla vahvimmat?
Mistä olen erityisen iloinen?
Onko jotain, mihin toivoisin muutosta?