

ما هي الأشياء التي
يمكنك أن تؤثر فيها

يد الصحة النفسية

العلاقات فيما بين الناس والمشاعر

من قابلت اليوم؟

ماذا تفعله مع العائلة؟

كيف كان مزاجك النفسي خلال اليوم؟

هل أبلغت عن مشاعرك لأي أحد؟

هل كان بمقدورك أن تستمع إلى الصديق؟

ما هي الأشياء التي أسعدتك أو أحرزتك؟

ممارسة الرياضة البدنية والتحرك الجماعي

ما هو قدر تحرك اليومي؟

هل تتحرك مع شخص آخر؟

ما هي الرياضة المفضلة؟

ما هو الشعور الذي تحصل عليه من ممارسة الرياضة؟

الغذاء وتناول الطعام

ما الذي أكلته خلال اليوم؟

هل تذكرت بأن تتناول الوجبات الخفيفة؟

مع من تأكل؟

هل تأكل بهدوء أم أنك كنت مستعجلاً؟

النوم والراحة

في أي وقت تذهب لتنام؟

هل نمت بما فيه الكفاية؟

هل نمت بشكل جيد؟

هل إستيقظت منتعشاً؟

هل كانت خلال اليوم لحظات لطيفة من العيش؟

هل تمكنت من أن تسترخي وتستريح؟



الهوايات والإبداع

ما هي الأمور الممتعة التي قمت بها؟

هل قمت بعمل شيء إبداعي؟

ما هي الأشياء التي تقوم بها والتي تمنحك

شعوراً فائقاً؟

ما هو الشيء الجميل بالنسبة لك؟

كم قضيت من الوقت على الكمبيوتر أو في

مشاهدة التلفزيون؟

مع من مارست الهوايات؟

القيم والخيارات اليومية في مختلف البيئات المعيشية

ما هي الخيارات المبهجة التي قمت بها خلال اليوم؟

ما هي الأشياء التي تقدرها وتعتبرها مهمة في حياتك؟

mieli

Suomen Mielenterveysseura

الجمعية الفنلندية للصحة النفسية

© Suomen Mielenterveysseura

mielenterveysseura.fi • mielenterveystaidot.fi

نحنو تنمية مهارات الصحة النفسية

