

# شکل دستِ صحتِ روانی

خود شما بالای  
این مسائل تاثیر  
گذاشته می توانید

## احساسات و روابط اجتماعی

امروز با چه کسی ملاقات کردید؟

همراه خانواده خود چه کارها کردید؟

روحیه شما در طول روز چطور بود؟

در مورد احساسات خود با کسی صحبت کردید؟

حوصله کردید گپ دوست خود را بشنوید؟

چه وقت خوش و چه وقت جگرخون بودید؟

## تغذیه و خوراک

در طول روز چه خوردید؟

در یاد داشتید بین وعده ها چیزی بخورید؟

همراه چه کسی نان خوردید؟

در آرامش نان خوردید یا با عجله؟

## خواب و استراحت

چه وقت خوابیدید؟

به اندازه کافی خوابیدید؟

خوب خوابیدید؟

آیا شاداب بیدار شدید؟

در میان روز وقت آزاد داشتید؟

توانستید استراحت کنید؟



برنامه  
روزانه

## ارزش ها و انتخاب های روزمره

کدام انتخاب هایتان در طول روز شما را خوشحال کردند؟

چه چیز هایی را در زندگی مهم و ارزشمند می شمارید؟

## ورزش و سپرت همراه از دیگران

در بین روز چه رقم ورزش می کنید؟

همراه کسی ورزش می کنید؟

کدام ورزش از از همه بهتر است؟

ورزش کردن چه احساس یا حالی در شما

ایجاد می کند؟

## تفریحات و خلاقیت

چه کار تفریحی کردید؟

آیا کاری خلاقانه انجام دادید؟

از چه کار بسیار خوشحال می شوید؟

از نظ شما چه چیز هایی مقبول می باشند؟

چقدر پشت کامپیوتر بودید یا تلوزیون تماشا کردید؟

همراه از چه کسی مشغول تفریح بودید؟

**mieli**

Suomen Mielenterveysseura

انجمن صحت روانی فنلاند

© Suomen Mielenterveysseura  
mielenterveysseura.fi • mielenterveystaidot.fi

