

VAIMSE TERVISE VITAMIINID

Märgi ristikesega
skaalal oma rahuolu

 pole üldse rahul  väga rahul

SUHTED: Kellega koos Sulle meeldib aega veeta? Kas Sul on selliseid inimesi piisavalt?



SUHTED: Kui Sul on mõni mure, tüli või küsimus, kas Sul on kedagi, kellega selle üle arutada? Kes see on?

HEAD TUNDED: Kas Sul on igas päeva midagi, mis head tundeid teeb. Mis see on?



HEAD TUNDED: Kas Sa tead, kuidas häid tundeid enda ellu juurde tekitada?

LIIKUMINE: Kas liikumine on Sinu jaoks mõnus/põnev/parajalt pingutav/lõõgastav?



Ühenda ristikesed.
Mida ringikujulisem, seda rohkem oled oma eluga rahul

LIIKUMINE: Kas Sul on igas päevas liikumist (kõnnid, teed trenni, liigud muul moel)?

TOITUMINE: Kas söömine on Sulle meeldiv ja pingevaba tegevus?



TOITUMINE: Kas Sa sööd vähemalt kolm korda päevas?

UNI JA PUHKAMINE: Kas Sa saad puhata ja ennast vabalt tunda?

UNI JA PUHKAMINE: Kas Sa magad igal öösel 8-10 tundi?



MIDA TEEN:

Soovitused ja lisainfo pöördel...