MILLAINEN SELVIYTYJÄ OLEN?

Lenkkeilen tai ulkoilen
Harrastan lempiliikuntalajiani
Rentoudun ja palaudun
Syön hyvin
Nukun riittävästi

PYSÄHDYN JA KUUNTELEN ITSEÄNI

Hankin asioista lisätietoa
Teen suunnitelmia
Kirjoitan asioita muistiin
Ratkaisen pulmia
Teen listoja

Haen turvaa ja toivoa uskonnosta, aatteista ja arvoista
Pohdin elämän merkitystä
Hiljennyn, mietiskelen, rukoilen, meditoin
Olen läsnä

ETSIN KEINOJA PALAUTUMISEEN

Etsin uusia tapoja toimia
Käytän mielikuvitustani
Ajattelen myönteisesti
Kuuntelen itseäni
Teen luovia asioita; kokkaan, piirrän, askartelen, nikkaroin

Nauran, itken ja näytän tunteeni
Kerron tunteistani
Ilmaisen itseäni ja tunteitani taiteen keinoin: tanssin, soitan, maalaan, kirjoitan

Vietän aikaa kavereitteni kanssa
Harrastan porukoissa
Otan vastaan tukea ja tuen myös muita
Jaan kokemuksiani muiden kanssa

KOKEILEN UUSIA TAPOJA SELVIYTYÄ

mieli

mieli.fi