

OVATKO NÄMÄ VIISI KEINOA JO OSA SINUN ARKEASI?

1. Olen osa yhteisöä

- Mitkä ovat sinulle tärkeitä ihmissuhteita?
- Onko elämässäsi ihmisiä, joiden kanssa voit jakaa kuulumisiasi?
- Millaisen toiminnan parissa voisit tutustua uusiin ihmisiin?

2. Nautin liikkumisesta

- Liikutko mieluummin luontopolulla vai jumppaatko porukassa?
- Miten voisit lisätä liikumista arjessasi?



5. Laitan hyvän kiertämään

- Millaisia hyviä tekoja olet saanut osaksesi?
- Minkä pienen hyvän teon voisit itse tehdä tänään?

4. Opin uutta

- Minkä uuden taidon haluaisit oppia tai mitä vanhaa taitoa verestää?
- Innostutko uuden kielen oppimisesta, uusista ruokaresepteistä vai kenties nikkaroinnista?

3. Olen läsnä

- Elätkö jatkuvassa kiireessä? Pysähdytkö nauttimaan arjen pienistä hetkistä?
- Huomaatko kiitollisuuden aiheet arjessasi?
- Millaisia keinoja sinulla on erilaisten tunteiden käsittelyyn?