

Hyvinvoinnin maali



ITSENSÄ TOTEUTTAMINEN

Miten liikutit eilen?

Liikutko jonkun kanssa?

Millaisesta liikkumisesta pidät eniten?

Mikä toi sinulle energiaa?

Mikä sai sinut hyvälle tuulelle?

Otitko aikaa uskonnollisen / hengellisen vakaumuksen toteuttamiseen?



YHTEENKUULUVUUS JA RAKKAUS

Ketä tapasit eilen?

Mitä teit perheen kanssa?

Kerroitko jollekin tunteistasi?

Muistitko huomioida kumppaniasi?

Muistitko kysyä ja kuunnella kumppanisi kuulumisia?

Otitko kumppanisi kanssa aikaa kosketukselle?

Tuntuiko läheisyys ja kosketus kumppanisi kanssa hyvältä?



RAVINTO

Mitä söit eilen?

Söitkö terveellisiä välipaloja?

Söitkö rauhassa?

ARVOSTUS ITSEÄ KOHTAAN

Otitko aikaa itsellesi?

Pysähdytkö kuuntelemaan itseäsi ja tarpeitasi?

Olitko itsellesi lempeä ja osoitit myötätuntoa?

Olitko muille lempeä ja osoitit myötätuntoa?

Millaisen ihmisen näit peilistä?



UNI

Mihin aikaan menit nukkumaan?

Nukahditko helposti?

Nukuitko hyvin?

Piristytikö nopeasti herättyäsi?

Väsyttikö sinua päivän aikana?

VIGOR

Tervettä elinvoimaa