

Hyvinvoinnin puu

*Mistä saat uskoa,
voimaa, turvaa
ja rauhaa?*

*Mikä tekee
sinut onnelliseksi?
Mikä on sinulle
tärkeää?*

*Mitä hyvää mieltä tuovia
tekoja teit eilen?*

ITSENSÄ TOTEUTTAMINEN

Miten liikut eilen?

Liikuitko jonkun kanssa?

Millaisesta liikkumisesta pidät eniten?

Mikä toi sinulle energiaa?

Mikä sai sinut hyvälle tuulelle?

Otitko aikaa uskonnollisen / hengellisen vakaumuksen toteuttamiseen?

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?

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?

UNI

Mihin aikaan menit nukkumaan?

Nukahditko helposti?

Nukuitko hyvin?

Piristytikö nopeasti herättyäsi?

Väsyttikö sinua päivän aikana?

RAVINTO

Mitä söit eilen?

Söitkö terveellisiä välipaloja?

Söitkö rauhassa?

VIGOR

Tervettä elinvoimaa