TÄÄ ON MUN ELÄMÄ!

YSTÄVÄT

PERHE

HARRASTUKSET & LUOVUUS

Mitä harrastuksia sinulla on?
Mitä sinun mielestäsi on luovuus?
Millaisesta tekemisestä saat voimaa/nautit?
Tykkäätkö harrastaa/tehdä asioita ryhmässä vai yksin?
Vietätkö aikaa paljon "ruudun" äärellä?
Koetko, että pystyt toteuttamaan itseäsi tarpeeksi vapaa-ajalla?
Haluaisitko aloittaa uuden harrastuksen tai opetella jonkin uuden taidon?

TUNTEET & ARVOT

Mitä arvostat omassa elämässäsi?
Mikä on sinulle tärkeää tällä hetkellä?
Mitkä tunteet ovat sinulle yleisimmät päivän aikana?
Pystytkö ilmaisemaan tunteitasi?
Mitkä asiat tuottavat sinulle iloa arjessa?
Onko sinulla läheistä ihmistä johon voit turvautua?
Minkälaiset arvot ovat sinulle tärkeitä?

OSA YHTEISKUNTAA

SUKULAISET

IHMISSUHTEET & SEKSUAALISUUS

Ketä lähipiiriisi kuuluu?
Kuka on paras ystäväsi?
Millainen on sinun mielestäsi hyvä ystävä?
Oletko parisuhteessa?
Koetko seksuaalisuuden luonnollisena osana arkea?
Miten pidät ihmissuhteistasi huolta?
Miten osoitat toisille välittämistäsi?

ITSETUNTO

PYSYVYYS

LEMMIKIT

TYÖ

RUTIINIT

KUMPPANI

RAVINTO & RUOKAILU

Mitä olet syönyt tämän päivän aikana?
Teetkö itse ruokaa?
Nautitko ruuan laitosta?
Syötkö säännöllisesti?
Huomioitko ruuassasi terveellisyyden?
Mitkä asiat vaikuttavat ruokailuusi?
Kenenkä kanssa söit viimeksi?
Mikä on lempi ruokasi?

ITSETUNTEMUS & PÄIVITTÄISET VALINNAT

Koetko, että voit vaikuttaa päivittäisiin valintoihisi?
Miten hyvin tunnet itsesi?
Mitä haluaisit kehittää itsessäsi ja miksi?
Miten paljon muiden mielipiteet vaikuttavat elämääsi?
Mitä haluaisit muuttaa arjestasi?
Mitä positiivista sinussa on? Kerro kolme asiaa.
Mikä on sinun vahvuutesi?

OMA KOTI

TALOUDELLINEN TILANNE

UNI & LEPO

Koetko, että nukut tarpeeksi?
Nukutko yleensä hyvin?
Mitkä asiat vaikuttavat uneesi? Hyvät & huonot asiat.
Millä tavalla rentoudut?
Koetko, että kerkiät rentoutua tarpeeksi?
Onko sinulla säännöllinen päivärytmi?

MINÄKUVA

TUKIVERKOSTO

OPISKELU

HAAVEET & UNELMAT

MOTIVAATIO

OMAT AVAIMET -PROJEKTI (2017-2019/STM
ASPA SÄÄTIÖ SR & MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITTO RY
KUVA SARITA HYVÖNEN