

Omia selviytymis-
keinoja voi aina vahvistaa

SELVIITYJÄN PURJEET

FYSIOLOGINEN

- Lähden lenkille ja ulkoilemaan.
- Harrastan lempiliikuntalajiani.
- Rentoudun.
- Syön hyvin.
- Nukun riittävästi.

HENKINEN

- Haen turvaa ja toivoa uskonnosta, aatteista ja arvoista.
- Pohdin elämän merkitystä.
- Rukoilen, mietiskelen, hiljennyn.

ÄLYLLINEN

- Hankin asioista lisätietoa.
- Teen suunnitelmia.
- Kirjoitan asioita ylös.
- Ratkaisen pulmia.
- Teen listoja.

LUOVA

- Käytän mielikuvitustani.
- Ajattelen myönteisesti.
- Kuuntelen itseäni.
- Etsin uusia tapoja toimia.

TUNTEELLINEN

- Nauran, itken, iloitsen.
- Kerron tunteistani.
- Ilmaisen itseäni ja tunteitani: tanssin, soitan, piirrän, maalaan, nikkaroin, kokkaan.

SOSIAALINEN

- Vietän aikaa kavereiden kanssa.
- Harrastan porukoissa.
- Otan vastaan tukea ja tuen myös muita.
- Jaan kokemuksia muiden kanssa.

mieli

Suomen Mielenterveysseura

