



Miten vahvistat mielen hyvinvointia?

Tämän listan avulla voi pohtia sitä, miten vahvistetaan mielen hyvinvointia arjessa. Mitä enemmän rasteja ruutuihin tulee, sitä enemmän mielen hyvinvointia vahvistavia tekijöitä löytyy. Voit hyödyntää listaa myös keskustellessa lapsen tai nuoren kanssa.

- Nukun riittävästi yöllä
- Syön säännöllisesti ja monipuolisesti
- Liikun säännöllisesti tavalla, mikä sopii minulle ja on mukavaa
- Teen asioita kavereiden kanssa
- Voin puhua tunteistani, vaikka kavereille tai perheenjäsenelle
- Olen myötätuntoinen itselleni
- Koen olevani arvokas juuri sellaisena kuin olen
- Olen ystävällinen ja autan myös muita
- Voin välillä olla tekemättä yhtään mitään (ilman ruutua)
- Osaan rentoutumisen menetelmiä esim. hengitysharjoituksia
- Osaan pitää taukoja erilaisista tehtävistä tai vaikka pelaamisesta
- Osaan nauttia onnistumisista ja palkita itseni
- Liikun luonnossa
- Kirjoitan päiväkirjaa
- Piirrän tai maalaan kuvia
- Kuuntelen tai soitan musiikkia tai laulan
- Luen tai kuuntelen kirjoja
- Minulla on mieluinen harrastus
- Pyydän apua, kun sitä tarvitsen
- Osaan kieltäytyä asioista, joita en halua tehdä
- Löydän luotettavaa tietoa minua askarruttaviin asioihin

thl.fi/mielenterveys
[instagram.com/thl.fi](https://www.instagram.com/thl.fi)