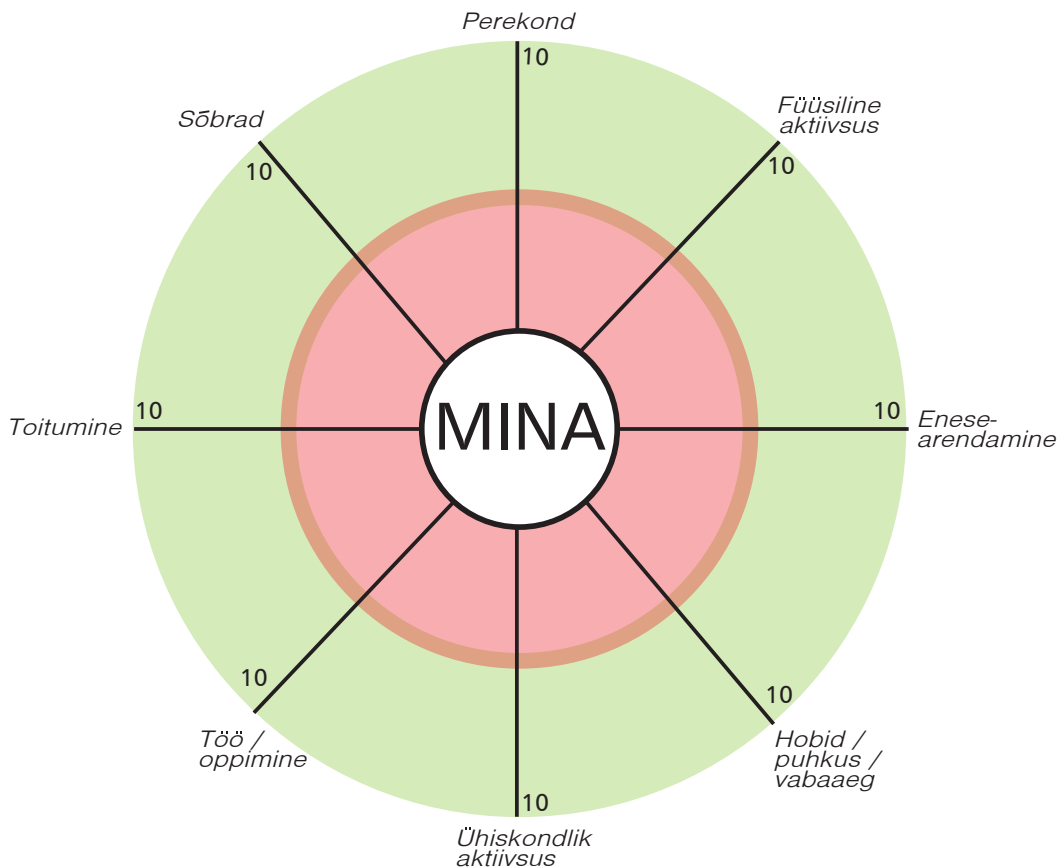


Tasakaaluratas

Palun hinda ja märgi ristikesega skaalal 1-st 10ni oma rahulolu tänasel päeval ühes või teises elu aspektis.

1 – pole üldse rahul, asub skaala Mina ringi poolses otsas
10 – olen väga rahul



Nüüd ühenda palun ristikesed!

Mida suurem ja ringikujulisem seda rohkem peaksid olema rahul endaga.



peaasi.ee
Pole hullu!





peaasi.ee
Pole hullu!



SAMMUD POSITIIVSE VAIMSE TERVISE SUUNAS



Ole rahul endaga sellisena nagu sa oled



Suhtle



Ole aktiivne



Õpi pidevalt uus asju



Püsi ühenduses oma sõpradega



Tegele loovate tegevustega



Ole ühiskondlikult aktiivne



Vajadusel otsi abi



Võta aega puhkamiseks



Tule toime takistustega