

Kirjuta iga juure juurde, mis on sinu arvates vaimne tervis ning mis seda mõjutab. Õigeid ja valesid vastuseid ei ole. Lähtu sellest, mida ise tunned ja arvad. Võid juurde kirjutada, kes ja kuidas saaksid sind toetada, et sa tunneksid end rõõmsana.

