

BAASVAJADUSTE KIIRHINDAMINE

Hinda igat väidet skaalal 1-5. Kõige madalam on 1, kõige kõrgem hinne 5.

UNI JA PUHKUS

Tunnen end ärgates
väljapuhanuna.



Võtan päeval piisavalt
hetki puhkamiseks.



Õhtul uinudes on mul
kerge end välja lülitada.



TOITUMINE

Toit tekitab hea
enesetunde.



Söön iga päev sama palju.



Teadvustan, mida söön.



LIIKUMINE

Käin iga päev õues.



Tunnen end oma kehas
mugavalt.



Liigun iga nädal vähemalt
2,5 tundi.



KODU

Ma tahan koju minna.



Kodus saan ennast
laadida.



Kodus olevad asjad
valmistavad rõõmu.



RAHA

Teenin piisavalt.



Tean, kuhu mu raha läheb.



Panen raha kõrvale.



KUULUVUS

Asetan ennast esikohale.



Mul on omad inimesed.



Minust hoolitakse.



TUNNUSTUS

Tunnustan teisi.



Saan piisavalt kiita.



Oskan oma tugevusi
loetleda.

