

BENİM POZİTİF SAĞLIĞIM

- Kendine bakmak
- Sınırlarını bilmek
- Sağlık konusunda bilgi sahipliği
- Zamanı yönetmek
- Parayı idare etmek
- Çalışabilmek
- Yardım isteyebilmek

- Sosyal ilişkiler
- Ciddiye alınmak
- Birlikte güzel şeyler yapmak
- Başkalarının desteği
- Ait olmak
- Anlamlı şeyler yapmak
- Topluma ilgi



GÜNLÜK
İŞLEVLER

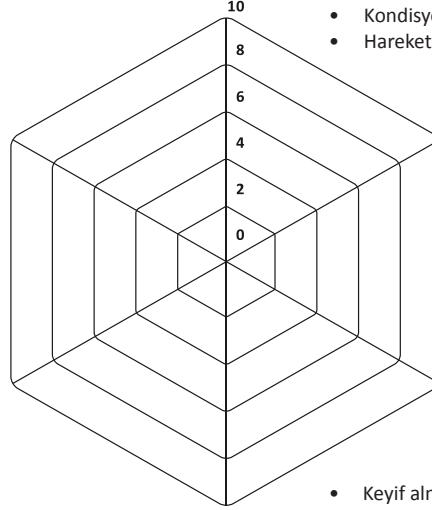


KATILIM



BEDENSEL
FONKSİYONLAR

- Kendini sağlıklı hissetmek
- Fitlik
- Şikayet ve ağrı olmaması
- Uyumak
- Yemek
- Cinsellik
- Kondisyon
- Hareket etmek



ZİHNSEL
ESENLIK

- Aklında tutmak
- Konsantre olmak
- İletişim kurmak
- Neşeli olmak
- Kendini kabul etmek
- Değişimle başa çıkmak
- Kontrol hissi



HAYATIN ANLAMI

- Anlamlı yaşam
- Yaşam tutkusu
- Ideallere ulaşmak
- Güven duymak
- Kabullemek
- Minnettarlık
- Öğrenmeye devam etmek



YAŞAM KALİTESİ

- Keyif almak
- Mutlu olmak
- Kendini iyi hissetmek
- Denge
- Güvende hissetmek
- Yakınlık
- Nasıl yaşıyorsun
- Paranla idare etmek



Benim için önemli olan bir şey eksik: _____