

TAMPERE.  
FINLAND



TAMPERE

NUORI, PIDÄ HUOLTA  
**MIELESI**  
HYVINVOINNISTA!

# Näin tuet oman mielesi hyvinvointia:

- Tee asioita mistä tykkäät: kuuntele musiikkia, keräile jotain, katso leffoja...
- Harrasta jotain • Nuku päiväunet
- Pidä taukoa puhelimesta • Hae tai pyydä apua, kun sitä tarvitset
- Vietä aikaa läheisten kanssa, hengaile kavereiden kanssa, pyydä heitä ulos
- Ulkoile, lähde lenkille, nauti luonnosta ja maisemista, kulje metsässä
- Arvosta itseäsi, jotta voit arvostaa muita ympärilläsi
- Puhu jollekin mielessäsi olevista hyvistä ja huonoista asioista sekä tunteistasi
- Tee jotain, mitä ennen et ole uskaltanut tehdä
- Myös eläimet, lemmikit voivat tuoda hyvää mieltä