



HEILSUHJÓL

Taktu afstöðu til eftirfarandi þátta:

- Ég sé um mig sjálf(ur)
- Ég þekki mín mörk
- Ég veit hvað heilbrigði er
- Ég stjórna eigin tíma
- Ég hef stjórn á eigin fjármálum
- Ég hef starfsgetu
- Ég get beðið um aðstoð

DAGLEG VIRKNI



- Ég er félagslega tengd(ur)
- Ég er tekin(n) alvarlega
- Ég geri eitthvað skemmtilegt með öðrum
- Ég hef stuðning frá öðrum
- Ég tilheyri/er hluti af hópnum
- Ég geri hluti sem skipta máli
- Ég hef áhuga á samfélaginu

ÞÁTTTAKA



LÍKAMLEG VIRKNI



- Mér finnst ég heilbrigð(ur)
- Mér finnst ég hraust(ur)
- Ég er laus við óþægindi og verki
- Ég sef vel
- Mataræði mitt er hollt
- Líkamlegt ástand mitt er gott
- Ég hreyfi mig reglulega

10

8

6

4

2

0

ANDLEG VELLÍÐAN



- Ég man hluti
- Ég get einbeitt mér
- Ég get átt í samskiptum við aðra
- Ég er glaðvær
- Ég er sátt(ur) við mig
- Ég get tekist á við breytingar
- Mér finnst ég hafa stjórn

TILGANGUR



- Ég lifi innihaldsríku lífi
- Ég er lífsglöð(glaður)
- Mig langar að hugsjónir mínar verði að veruleika
- Ég er sjálfsörygg(ur)
- Ég er sátt(ur) við lífið
- Ég er þakklát(ur)
- Ég er stöðugt að læra eitthvað nýtt

LÍFSGÆÐI



- Ég er ánægð(ur) með lífið
- Ég er hamingjusöm(samur)
- Mér líður vel
- Ég er í jafnvægi
- Ég finn fyrir öryggi
- Ég er sátt(ur) við lífsskjör mín
- Ég næ endum saman

