

HEALTHY MIND PLATTER

Gemaakt door Dr. Dan Siegel en Dr. David Rock is de Healthy mind platter voor geestelijke gezondheid wat 'kies mijn bord' is voor een gezond dieet. De schaal helpt je om een gemiddelde dag in kaart te brengen en om je bewust te worden van hoe je tijd wordt besteed en veranderingen die je zou kunnen doorvoeren om een evenwichtiger leven te bereiken.

Houd er rekening mee dat ieders bord er anders uit zal zien, en dat het niet eens elke dag hetzelfde zal zijn, maar het zal je bewust maken van het volledige spectrum van essentiële mentale activiteiten die nodig zijn voor een algemeen welzijn.



THE HEALTHY MIND PLATTER

	Mentale tijd	Focustijd	Tijd voor verbinding	Speeltijd	Onderbrekingstijd	Time-in	Slaaptijd
Tijd die ik momenteel hieraan spendeer							
Tevredenheid 1-10							
Gewenste tijdsbesteding							

Acties

Mentale tijd

focustijd

Tijd voor verbinding

Speeltijd

Tijd voor onderbreking

Time-in

Slaaptijd