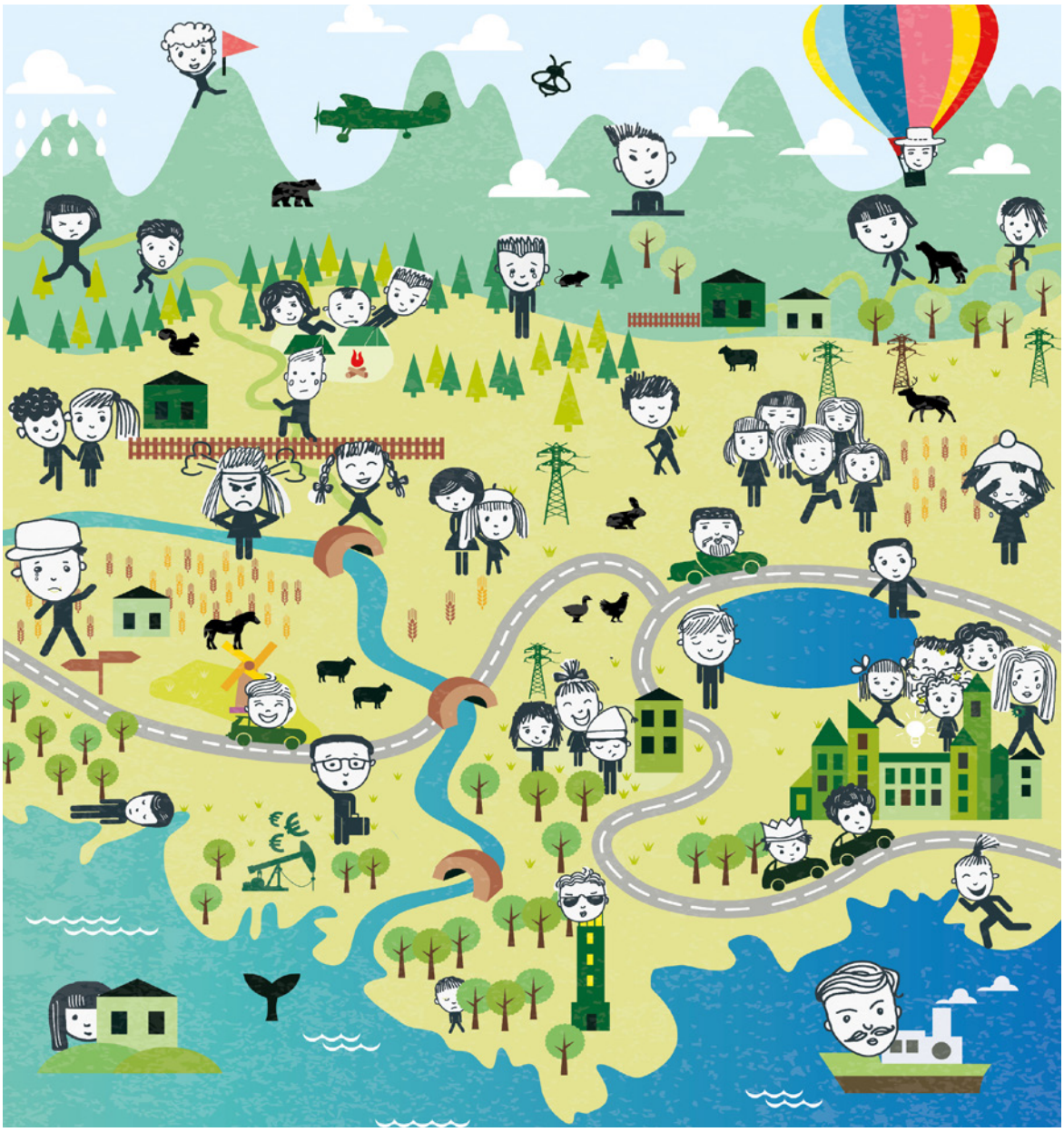
Missä olet nyt?
Mihin olet matkalla?

Valitse kuvasta hahmo, joka kuvaa parhaiten tilannettasi juuri nyt. Millaisia ajatuksia ja tunteita tämä sinussa herättää?

Pohdi vielä hetki missä haluaisit olla tulevaisuudessa. Voit itse päättää onko se huomenna, viikon, kuukauden tai vuoden kuluttua.



Mielenterveyden
keskusliitto