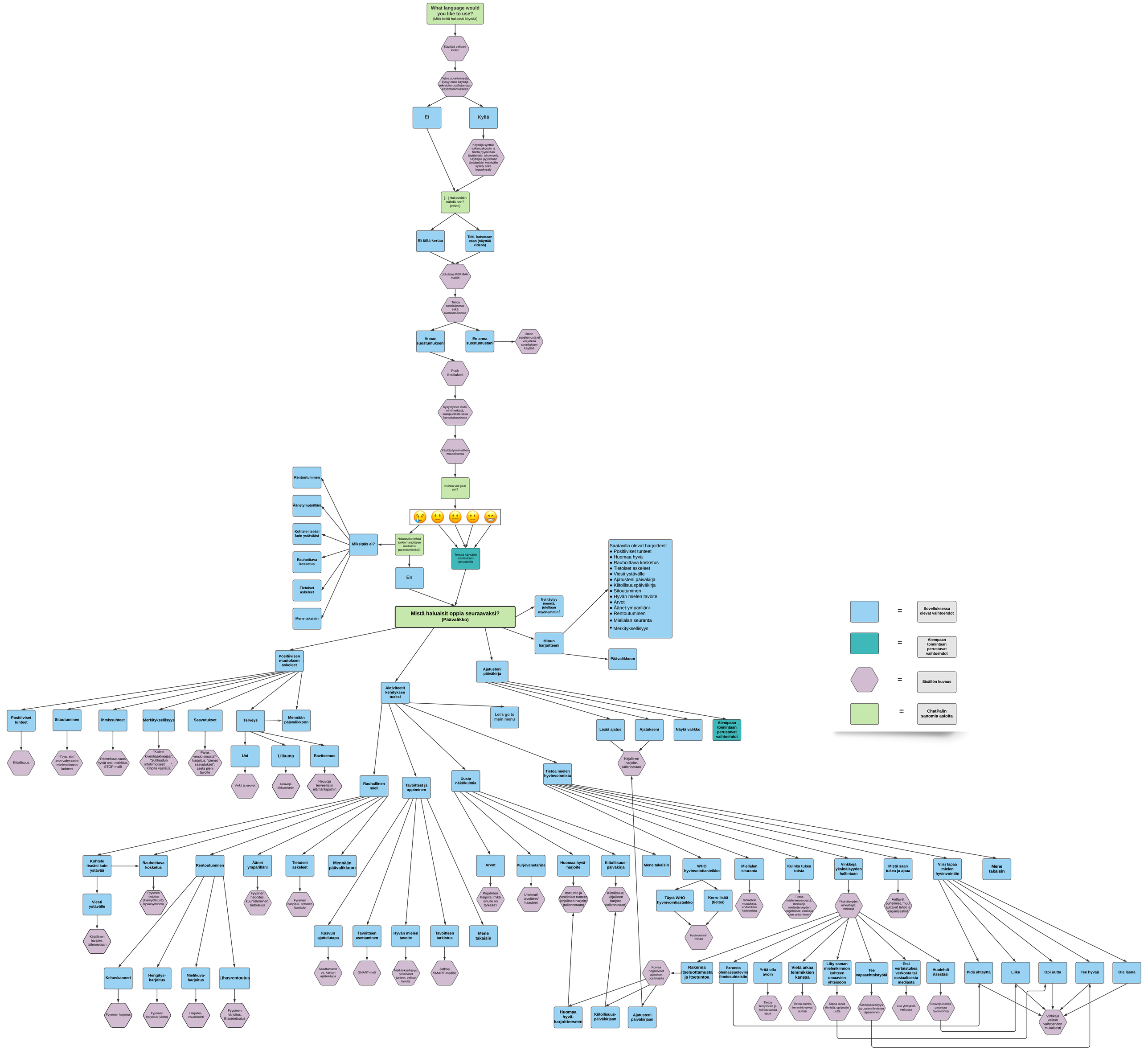
What language would you like to use?
(Mitä kieltä haluaisit käyttää)
Käyttäjä valitsee kielen
Tietoa sovelluksestä, kysyy onko käyttäjä rekrytoitu osallistumaan käyttötutkimukseen
Ei
Kyllä
Käyttäjä syöttää tutkimuskoodin ja häntä pyydetään täyttämään alkukysely. Käyttäjää pyydetään täyttämään keskivälin kysely sekä loppukysely
[...] Haluaisitko nähdä sen? (video)
Ei tällä kertaa
Toki, katsotaan vaan (näyttää videon)
Johdatus PERMAH malliin
Tietoa rahoituksesta sekä suostumuksesta
Annan suostumukseni
En anna suostumustani
Ilman suostumusta ei voi jatkaa sovelluksen käyttöä
Push ilmoitukset
Kysymykset iästä, nimimerkistä, sukupuolesta sekä kansalaisuudesta
Käyttäytymismallien muutoksesta
Kuinka voit juuri nyt?
Haluaisitko tehdä jonkin harjoitteen mielialasi parantamiseksi?
Tekstiä käyttäjän vastauksen perusteella
En
Miksipäs ei?
Rentoutuminen
Äänetympärillänl
Kohtele itseäsi kuin ystävääsi
Rauhoittava kosketus
Tietoiset askeleet
Mene takaisin
Mistä haluaisit oppia seuraavaksi?
(Päävalikko)
Nyt täytyy mennä, jutellaan myöhemmin!
Minun harjoitteeni
Saatavilla olevat harjoitteet:
• Positiiviset tunteet
• Huomaa hyvä
• Rauhoittava kosketus
• Tietoiset askeleet
• Viesti ystävälle
• Ajatusteni päiväkirja
• Kiitollisuuspäiväkirja
• Sitoutuminen
• Hyvän mielen tavoite
• Arvot
• Äänet ympärilläni
• Rentoutuminen
• Mielialan seuranta
• Merkityksellisyys
Päävalikkoon
Positiivisen muutoksen askeleet
Aktiviteetit kehityksen tueksi
Let's go to main menu
Ajatusteni päiväkirja
Lisää ajatus
Ajatukseni
Näytä valikko
Aiempaan toimintaan perustuvat vaihtoehdot
Kirjallinen harjoite, tallennetaan
Positiiviset tunteet
Kiitollisuus
Sitoutuminen
"Flow- tila", uran vahvuudet, mielenkiinnon kohteet
Ihmissuhteet
Yhteenkuuluvuus; (hyvät teot, ristiriidat, STOP-malli
Merkityksellisyys
"Kolme kivenhaakkaajaa"; "Suhtaudun intohimoisesti ___"; Kirjoita vastaus.
Saavutukset
Paras versio sinusta"-harjoitus; "pienet saavutukset"; aseta pieni tavoite
Terveys
Mennään päävalikkoon
Uni
Liikunta
Ravitsemus
Vinkit ja neuvot
Neuvoja liikkumiseen
Neuvoja terveellisiin elämäntapoihin
Rauhallinen mieli
Tavoitteet ja oppiminen
Uusia näkökulmia
Tietoa mielen hyvinvoinnista
Kohtele itseäsi kuin ystävää
Rauhoittava kosketus
Rentoutuminen
Äänet ympärilläni
Tietoiset askeleet
Mennään päävalikkoon
Viesti ystävälle
Kirjallinen harjoite, tallennetaan
Fyysinen harjoitus (itsemyötätunto, hyväksyminen)
Fyysinen harjoitus, kuunteleminen, tietoisuus
Fyysinen harjoitus, tietoinen läsnäolo
Kehoskanneri
Hengitys-harjoitus
Mielikuva-harjoitus
Lihasrentoutus
Fyysinen harjoitus
Fyysinen harjoitus (video)
Harjoitus, visualisointi
Fyysinen harjoitus, lihasrentoutus
Kasvun ajattelutapa
Tavoitteen asettaminen
Hyvän mielen tavoite
Tavoitteen tarkistus
Mene takaisin
Muuttumaton vs. kasvun ajattelutapa
SMART-mali
Merkityksellisyys, positiiviset tunteet; valitse tavoite
Jatkoa SMART-mallille
Arvot
Purjevenetarina
Huomaa hyvä-harjoite
Kiitollisuus-päiväkirja
Mene takaisin
Kirjallinen harjoite; mikä sinulle on tärkeää?
Unelmat/ tavoitteet/ haasteet
Itsetunto ja positiiviset tunteet; kirjallinen harjoite (tallennetaan)
Kiitollisuus; kirjallinen harjoite (tallennetaan)
Huomaa hyvä-harjoitteeseen
Kiitollisuus-päiväkirjaan
Ajatusteni päiväkirjaan
WHO hyvinvointiasteikko
Mielialan seuranta
Kuinka tukea toista
Vinkkejä yksinäisyyden hallintaan
Mistä saan tukea ja apua
Viisi tapaa mielen hyvinvointiin
Mene takaisin
Täytä WHO hyvinvointiasteikko
Kerro lisää (tietoa)
Hyvinvoinnin mittari
Tarkastele muutoksia, ehdotuksia harjoitteista
Tietoa mielenterveydestä; merkkejä mielenterveyden ongelmista; vinkkejä apun antamiseen
Yksinäisyyden aiheuttajat; vinkkejä
Auttavat puhelimet, muut auttavat tahot ja organisaatiot
Korvaa negatiiviset ajatukset positiivisilla
Rakenna itseluottamusta ja itsetuntoa
Panosta olemassaoleviin ihmissuhteisiin
Yritä olla avoin
Vietä aikaa lemmikkien kanssa
Liity saman mielenkiinnon kohteen omaavien yhteisöön
Tee vapaaehtoistyötä
Etsi vertaistukea verkosta tai sosiaalisesta mediasta
Huolehdi itsestäsi
Pidä yhteyttä
Liiku
Opi uutta
Tee hyvää
Ole läsnä
Tietoa terapioista ja kuinka saada apua
Tietoa kuinka lemmikit voivat auttaa
Tapaa uusia ihmisiä, opi jotain uutta
Merkityksellisyys ja uusien ihmisten tapaaminen
Luo yhteyksiä verkossa
Neuvoja kuinka parantaa hyvinvointia
Vinkkejä valitun vaihtoehdon mukaisesti
=
Sovelluksessa olevat vaihtoehdot
=
Aiempaan toimintaan perustuvat vaihtoehdot
=
Sisällön kuvaus
=
ChatPalin sanomia asioita