

Ärevuse bingo

2 minuti vältel sügav hingamine: Silmad kinni mõtlen "üks" ja hingan sisse tunnetades õhu liikumist oma kehas, mõtlen "kaks" ja hingan samamoodi välja; mõtlen "kolm" ja sisse "neli" ja välja. Nii-moodi kümneni ning siis jälle alates ühest.

Jälgisin oma mõtteid ja panin tähele kui mõtlemine oli ärevust tekitav. Näiteks olin liialt pessimistlik, panin tähele vaid negatiivset.

5 meele harjutus: Loetlen 5 asja, mida näen. Loetlen 4 asja, mida kuulen. Loetlen 3 asja, mida puudutan. Loetlen 2 asja, mida maitsen või nuusutan. 1 sügav sisse-välja hingamine. Tunnetan hingetõmbeid oma kehas.

Jalutasin vähemalt pool tundi looduses.

Tegin nimekirja ärevust tekitavatest tegemata töödest ning otsustasin järjekorra, kuidas neid samm-sammult üks-asi-korraga tegema hakkan.

Vähemalt 30 minutit järjest sportlikku aktiivsust.

Tuletasin endale meelde, millele olen tõeliselt tänulik.

Uurisin ja sain rohkem teada ärevuse kohta. Kui ma tean rohkem, siis saan end paremini aidata.

Tähelepanu viimine ümbritsevatele asjadele, näiteks leia ruumist 3 kollast asja, 3 kolmnurkset asja ja muud sarnased ülesanded, mida saad ärevas olukorras endale luua.

Tuletasin endale meelde tõe, et liigsest muretsemisest ei ole kasu!

Tegin lõdvestusharjutusi, näiteks nagu neid: www.peaasi.ee/lodvestusharjutused

Sain vanematelt, vanavanematelt või muudelt sugulastelt tuge.

Suhtlesin usalduslikult oma sõbraga ning sain tuge.

Tegin toa korda: panin asjad õigetesse kohtadesse, tõmbasin tolmu, tuulutasin tuba.

Vaatasin nalja-videosid, komöödiat, sain naerda.

Enesesisendus ehk toetav sisekõne: www.peaasi.ee/enesesisendus
Rääkisin iseendaga nagu räägiksin oma parima sõbraga!

