

ДЕРЖИМСЯ ВМЕСТЕ!

15 минут в день ради душевного здоровья.

- Задавайте вопросы коллегам или предлагайте занятия. Вам не нужно уделять этому больше 15 минут.
- Отметьте крестиком действия или вопросы, которые Вы уже предложили.
- Когда у Вас будет заполнена строка, сделайте снимок и поделитесь им с коллегами.
- Вы также можете набрать немного крестиков дома.
- Когда Вы заполните все клетки, можете с гордостью называть себя другом психического здоровья.



Когда Вы в последний раз смеялись от души?	Как сегодня спалось?	Могу я Вам чем-то помочь?	Как поживаете? А на самом деле?	Сделайте своему коллеге комплимент, связанный с его поведением.
Я чувствую, что Вам тяжело, если хотите, можем это обсудить ...	Может быть перекусим вместе?	Спасибо, что Вы ...	Договоритесь с коллегой делать каждый час 5-минутные перерывы для расслабления.	Найдите с напарником три положительных вещи, которые можно было бы сказать трём коллегам.
Как хорошо, что Вы...	Хотите чашечку хорошего чая или кофе?	Вместе подумайте о добром деле, которое можно совершить вместе.	Посоревнуйтесь в похвалах друг другу – кто видит больше положительных черт в другом.	Простите, что я однажды ...
Что Вас приятно удивило?	Хотели бы Вы вместе сыграть во что-нибудь?	Кто заставляет Вас нервничать больше всего? Что Вы можете найти в нём положительного?	Делитесь приёмами, которыми Вы пользуетесь, когда напряжены, обеспокоены или грустны.	Что Вы определённо хотите сделать в этом году и чему научиться?
Не хотите прогуляться?	Отправьте коллеге милое, вдохновляющее или забавное видео	Если Вы собрались сказать что-то критическое, скажите вместо этого что-нибудь доброе.	Сделайте тайно своим коллегам три маленьких добрых дела.	Поделитесь позитивными новостями, которые Вы узнали сегодня.

Важно, чтобы Вы замечали другого человека, интересовались им, были рядом с ними. То, как он реагирует на Вас, – это уже его часть пути. Если Вам интересны другие, задавайте им вопросы и уделяйте им время. И тогда Вы сможете сказать себе БОЛЬШОЕ СПАСИБО. Потому что Вы помогли сохранить своё психическое здоровье и психическое здоровье других людей.

