



TASAKAAL ON PEAAASI

**KUI OLED OMA PÄEVA ÕHTUSSE
VEERETANUD, KÜSI ENDALT MIS OLID NEED 3
POSITIIVSET ASJA, MIDA MÄRKASID - ENDA
PUHUL, SÕPRADE/KOLLEEGIDE JUURES VÕI
LAIEMALT MAAILMAS MEIE ÜMBER.**

**Mõned lihtsad nipid/toimimisviisid, mida oma
meeskonnaga proovida:**

- Looge meeskonnaga virtuaalne raamatuklubi – tehke üks raamatute inspiratsiooni nimekiri ning innustage üksteist raamatute lugemisel. Leppige kokku, et kord kuus arutate ühiselt loetu üle, jagage inspireerivaid ning nalja teinud mõtteid raamatust.
- Korraldage üks virtuaalne hommikune tee- või kohvihommik, kus peegeldate nädalavahetuse mõtteid ning tegevusi ja seate ühiseid eesmärke uueks nädalaks.
- Jagage üksteisega oma stressis oleku kasutusjuhendit. Kirjuta, mis moodi see välja võib paista, kui sa stressis oled ja mida sul on siis vaja, et teised teeksid või ei teeks. Jaga seda oma sõbraga, oma töö juures või ühises suhtluskanalis, sotsiaalmeedias või hoopis e-mailis. Vahet ei ole, kui see tuleb väga pikk. Meie Peaasjades proovisime selle läbi ja leidsime nii palju ühist, et kuku üllatusest pikali! Mõistad ennast, mõistad ka teisi! :)
- Nagu jõulude ajal kingiloosiga, jagage loosiga igaühele nii-öelda “salajane sõber”, keda võite kuu aega eriliselt meeles pidada, talle komplimente teha või lilli saata.
- Tõmmake selle nädala toimetuste nimekirjast maha kõik asjad, mis tegelikult ei ole olulised.
- Aidake kedagi. Uuringud näitavad, et teistele heade tegude tegemine mõjub positiivselt ka meie enda enesetundele. Seega tee head: olgu selleks siis tore kompliment kaaslasele või annetus heategevusorganisatsioonile. Vaata, kas saate kellelegi vabatahtlikuna abi pakkuda.
- Leia sel nädalal vähemalt pool tundi selleks, et teha seda, mida sa päriselt, tõsiselt, tõeliselt teha tahad.

