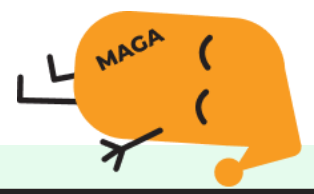


# TASAKAAL ON PEAAASI

TEE VAIMSE TERVISE  
VITAMIINIDE TEST  
peaasi.ee



- KÜSI KAASLASELT KÜSIMUSI VÕI PAKU VÄLJA TEGEVUSI.
- NEILE TEGEVUSTELE VÕI KÜSIMUSTELE, MILLE OLED JUBA VÄLJA PAKKUNUD, TÕMBA RIST PEALE.
- KUI OLED SAANUD ÜHE REA TÄIS, TEE SELLEST PILT JA JAGA KAASLASTEGA.
- KUI SAAD TÄIS KOGU RUUDUSTIKU, VÕID END UHKUSEGA VAIMSE TERVISE VITAMIINIDE SÕBRAKS KUTSUDA.



Millal sa viimati südamest naersid?	Kuidas sul läheb? Aga kuidas sul päriselt läheb	Ütle oma sõbrale kompliment tema käitumise kohta.	Aitäh, et sa ...	Looge endale õnnetahvel pikaajaliste eesmärkide ja unistuste jaoks
See on nii tore, et sa oled...	Mõelge koos välja mõni heategu, mida ühiselt ellu viia.	Tehke üksteise kiitmise võistlus - kui palju suudab kumbki teises head näha.	Helista sõbrale või lähedasele kellega sa pole ammu suhelnud.	Mängiks koos mõnda lõbusat mängu?
Mõelge koos mida soovite kindlasti sel aastal ette võtta ja juurde õppida?	Saada kaaslasele armas, inspireeriv või naljakas video.	<b>15min täis tähelepanu oma lähedasele.</b>	Kui tahad öelda midagi kriitilist, ütle hoopis midagi lahket.	Tee salaja sõbrale kolm väikest heategu.
Leia tänastest päevauudistest midagi eriti naljakat ja jaga seda.	Mõelge välja õnne tantsu sammud.	Proovige midagi uut, mis teile mõlemale väljakutset pakub.	NAERATA!	Minge koos jalutama, jooksuma või rattaga sõitma.
Loe kokku kõik korrad, mil "TERE" päeval (4.03) tervitad.	Mängige, hullake ja lollitage.	Tee meelega mõni väike viga ja naera selle üle heasoovlikult koos sõbraga.	Anna täna kaaslasele oma täielik tähelepanu.	Pange kirja head asjad, mille eest teistele tänulik olla.

Nende väikeste tegudega võid muuta enda või kellegi päeva palju rõõmsamaks! Oluline on, et sa märkad teist inimest, tunned tema vastu huvi ja oled tema jaoks olemas.



peaasi.ee

TERVISEKASSA

