

Mis aitaks mul rahulik ja rõõmus olla?

Tore kujutus. Kas Sa teadsid, et häid tundeid võib endale igal hetkel täiesti ise juurde tekitada? Ainult oma mõtete abil?

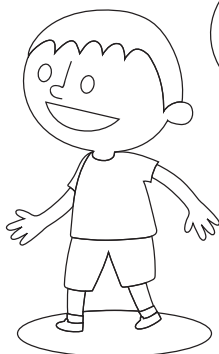
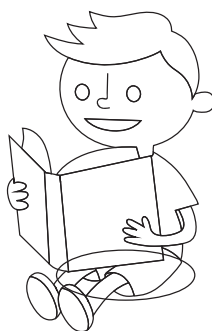
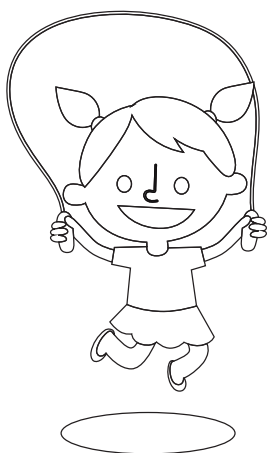
1. Istu või lama mugavalt ja vaikselt.
2. Pane silmad kinni.
3. Tuleta meelde mingit olukorda oma elus, kus tundsid end rõõmsa või õnnelikuna - näiteks käisid kuskil vahvas kohas, veetsid kellegagi lõbusasti koos aega või said millegi olulisega hakkama.
4. Proovi seda hetke meenutada - mis Sul seljas oli, mida Sa seal olukorras nägid, kuulsid. Kuidas Sa ennast seal tundsid?
5. Proovi seda olukorda meeles hoida nii täpselt ja kaua kui suudad.
6. Suurepärane! Saidki hakkama!

Jäta see harjutus meelde ja saad seda head olukorda meenutada ükskõik millal, et endale head tunnet tekitada ja võib-olla isegi naeratus näole tuua.

Täna tuleb hea päev!

värvi ära!

Kirjuta või joonista paar tegevust, mida Sa täna ootad ja mis Sulle meeldivad.



Toredate sündmuste kogumise purk.

Kaunista klaasist kaanega purk.

Pane selle kõrvale pliats ja paberitükid.

*Mõttele iga päev asjadele
või olukordadele või
inimestele, mis või kes
on Sulle rõõmu või head
meelt valmistanud.*

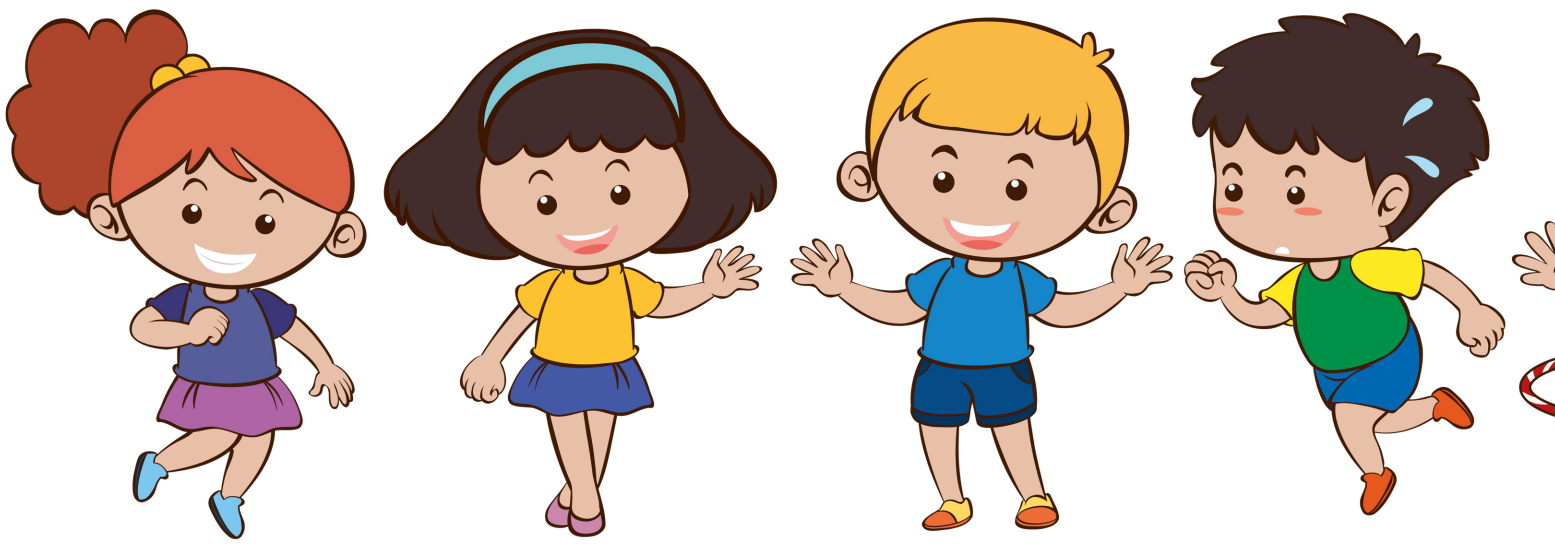
Kirjuta need paberile ja pista purki.

*Neid häid mälestusi võid sealt lugeda
ükskõik millal, näiteks oma
sünnipäeval või igal pühapäeval vms.*

Tee teistele head.

Pisikesed juhuslikud heateod teistele inimestele teevad head nii neile kui sulle endale. Kirjuta või joonista siia mõtteid, kuidas teiste inimeste päeva paremaks teha, nt saad kellegi jaoks ust lahti hoida, ennast uuele klassikaaslasele tutvustada vms.

A series of horizontal dashed green lines for writing.



Naermise harjutus.

Kui me naerame, siis meie keha lõõgastub, naer päästab valla õnnehormoonid endorfiinid. Sellel on hea mõju isegi siis kui me esialgu naeru teeskleme.

Mõttele looma peale, kes Sulle kõige rohkem meeldib ja proovi naerda nii nagu tema naeraks. Naera nagu erinevas vanuses inimene - nagu beebi, nagu 3a, nagu Sinust kaks korda vanem inimene, nagu 80a. Naera nii nagu sa naeraksid kui õpetaja ei annaks enam MITTE KUNAGI ühtegi asja õppida. Naera nagu öel maailmavallutaja, kes on just kogu maailma enda kätte saanud Mua-ha-ha. Naera nagu jõuluvana.



Oma meeltele keskendumine võib aidata praegusesse hetke jääda, siin ennast paremini tunda ja ka ennast rahustada. Seda mängu tuleks mängida koos usaldusväärse täiskasvanuga. Hoia oma silmad kinni ja täiskasvanu ulatab sulle kätte midagi, mida on hea nuusutada või katsuda (apelsinikoore tükk, sulg, käbi, pliiats, vatitups, lilleõie leht, rosmariini, lavendli vm oks, kivike, tühi õhupall, merekarp, plastiliin, pael, lõhnastatud paberitükk, kohvioad, sidrun vms). Silmi kinni hoides tunneta või nuusuta seda asja.



Nuusuta ja arva ära!