

## VESTLUSKAARDID

KUIDAS RÄÄKIDA UNEST, LIIKUMISEST, TOIDUST, SUHETE HOIDMISEST JA MEELDIVATE EMOTSIOONIDE KOGEMISEST OMA LÄHEDASTEGA? VESTLUSE ALUSTAMISE KAARDID TULEVAD APPI - VÖID NEID KASUTADA INSPIRATSIOONIKS!



TEE VAIMSE TERVISE  
VITAMIINIDE TEST  
peaasi.ee

1. PRINDI KAARDID JA LÕIKA VÄLJA VÕI JAGA NEID EKRAANIL.
2. ARUTAGE ÜHISE RINGIS KUIDAS TOETADA HÄID SUHTEID (SAAD IDEED PEAAASI.EE LEHULT V-VITAMIINI KAMPAANIAINFO ALT.
3. JAGA KAARDID KODUTÖÖDEKS.
4. JÄRGMISEL NÄDALAL ARUTAGE SUURES RINGIS KUIDAS LÄKS.
5. KIRJUTAGE PARIMAD KOGEMUSED ÜLES EDASPIDISEKS INSPIRATSIOONIKS JA VÕTKE ETTE JÄRGMISE NÄDALA VESTLUSKAARDID.

## VITAMIIN PUHKAMINE

PUHKAMISE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME HEA UNE JAOKS NING PUHKEHETKEDE LEIDMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE

**KUULA**  
(TAAS)AVASTAGE VIKERRADIO ÕHTUJUTT!



## VITAMIIN PUHKAMINE

PUHKAMISE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME HEA UNE JAOKS NING PUHKEHETKEDE LEIDMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE

**KUULA**  
PUHKA, PANE SILMAD KINNI JA KUULA HELISID, MIS ON KAUGEL JA HELISID, MIS ON LÄHEDAL. KAS KUULED KA HELISID ENDA SEES.



## VITAMIIN PUHKAMINE

PUHKAMISE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME HEA UNE JAOKS NING PUHKEHETKEDE LEIDMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE

**KUULA**  
FRED JÜSSILE MEELDIB KUULATA VAIKUST! OTSI KA SINA VAIKUS ÜLES! KUS ON KÕIGE VAIKSEM KOHT SINU ELUS?



## VITAMIIN PUHKAMINE

PUHKAMISE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME HEA UNE JAOKS NING PUHKEHETKEDE LEIDMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE

**MÄRKA**  
KUI SA NÄED, ET SU LÄHEDANE ON HOMMIKUL VÄSINUD VÕI KURNATUD, SIIS UURI, KUIDAS TA MAGAS JA MIDA TA TEGI ENNE MAGAMAMINEKUT. ARUTAGE KOOS, MILLISTE VAHENDITEGA TA ENNAST TAASTADA SAAKS JA KUIDAS PAREMAT UNERÜTMI SAAVUTADA.



## VITAMIIN PUHKAMINE

PUHKAMISE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME HEA UNE JAOKS NING PUHKEHETKEDE LEIDMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE

**MÄRKA**  
MÄRKA MILLISED ON SINU ESIMESED TEGEVUSED KUI SA ÄRKAD. KAS SA VÕIKSID TEHA MIDAGI TEISTMOODI?



## VITAMIIN PUHKAMINE

PUHKAMISE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME HEA UNE JAOKS NING PUHKEHETKEDE LEIDMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE

**JAGA**  
KUI SINU UNERÜTM ON SASSIS, SIIS LEPPIGE SÕBRAGA KOKKU, ET LÄHETE ÜHEL AJAL ÕHTUL MAGAMA JA HOMMIKUL ÄRATATE ÜKSTEIST KIIRE VIDEO- VÕI TELEFONIKÕNEGA. KOOS ON LIHTSAM!



## VITAMIIN PUHKAMINE

PUHKAMISE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME HEA UNE JAOKS NING PUHKEHETKEDE LEIDMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE

### JAGA

VÖTKE 15 MINUTIT, ET JAGADA MIDA TE UNES NÄGITE. KAS SELLEST SAAKS ÜHE PÕNEVA FILMI VÕI RAAMATU KIRJUTADA?

## VITAMIIN PUHKAMINE

PUHKAMISE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME HEA UNE JAOKS NING PUHKEHETKEDE LEIDMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE

### JAGA

UNISTAGE KOOS! MIDA SA SOOVIKSID TEHA, KUI SUL EI OLE MITTE ÜHTEGI PIIRANGUT. KELLENA SA SOOVIKSID TÖÖTADA?

## VITAMIIN PUHKAMINE

PUHKAMISE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME HEA UNE JAOKS NING PUHKEHETKEDE LEIDMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE

### JAGA

LOGELEMA, VEDELEMA, PIKUTAMA, OLESKLEMA, MÕNULEMA, AELEMA, LÖSUTAMA, LAISKLEMA, OLELEMA JNE. LEIUTAGE KOOS VEEL SÖNU SELLE TEGEVUSE KOHTA, MIDA ME KÕIK ILMSELGELT LIIGA VÄHE TEEME! VAADAKE KUI PIKA NIMEKIRJA SAATE!

## VITAMIIN PUHKAMINE

PUHKAMISE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME HEA UNE JAOKS NING PUHKEHETKEDE LEIDMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE

### JAGA

KÜSI SÕBRA KÄEST, MILLINE NÄEKS VÄLJA TEMA JAOKS TÕELISELT LÕÖGASTAV PÄEV HOMMIKUL ÄRKAMISEST KUNI ÖHTUL UINUMISENI. RÄÄGI KA TALLE OMA IDEALSEST PUHKUSEPÄEVAST. MÄRGAKE, MIS ON TEIE KUJUTLUSTES ERINEVAT JA MIDA LEIATE SARNAST.

## VITAMIIN PUHKAMINE

PUHKAMISE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME HEA UNE JAOKS NING PUHKEHETKEDE LEIDMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE

### TEE

LEIA KESET PÄEVA ÜKS MÕNUS KOHT, KUHU END KORRAKS ISTUMA VÕI PIKUTAMA SÄTTIDA. JA NÜÜD VÕTA OMA PÄEVAST 3 MINUTIT (PANE ÄRATUSKELL) JA LIHTSALT LAISKLE! TUNNE SEDA KOGU OMA KEHA JA MEELTEGA KUI HEA ON LIHTSALT KORRAKS LAISELDA.

## VITAMIIN PUHKAMINE

PUHKAMISE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME HEA UNE JAOKS NING PUHKEHETKEDE LEIDMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE

### TEE

TÕUSE PÜSTI JA MINE KORRAKS VÄLISUKSEST VÄLJA, HINGA 3 KORDA VÄRSKET ÖHKU JA TULE TAGASI OMA TEGEVUSTE JUURDE.

## VITAMIIN PUHKAMINE

PUHKAMISE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME HEA UNE JAOKS NING PUHKEHETKEDE LEIDMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE

### TEE

VÕTA ÖHTUNE DUŠŠ MÕTTEGA, ET PUHASTAD ENNAST KÕIGEST, MIS PÄEVA JOOKSUL STRESSI ON TEKITANUD VÕI KUSTUTAD VEEGA KÕIK MÕTTED, MIDA SA EI SOOVI MÕELDA. PALJU RAHULIKUM ON NII TEKI ALLA PUGEDA.

## VITAMIIN PUHKAMINE

PUHKAMISE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME HEA UNE JAOKS NING PUHKEHETKEDE LEIDMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE

### TEE

PROOVI POMODORO TEHNIKA - EESMÄRK ON TÖÖTADA SEGAMATULT 25 MINUTIT NING SEEJÄREL PIDADA KUNI VIIE MINUTILINE PUHKEPAUS, ET KASVÕI SELGA SIRUTADA VÕI VETT JUUA. KUI LÕPETAD TÖÖ ENNE "TOMATIAJA" LÕPPU, SIIS KASUTA JÄRELEJÄÄNUD AEGA TEHTU ANALÜÜSIKS NING LÜHIKESEKS MÖTISKLUSEKS SELLE ÜLE.