

## 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 SUHTED

SUHETE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME TOETAVATE SUHETE LOOMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

### KUULA MÄRKA JAGA TEE

**KUULA**  
TAHTSIN SINU KÄEST KÜSIDA, KUIDAS MA SAAKSIN SULLE VEEL PAREM SÖBER OLLA?



## VITAMIIN SUHTED

SUHETE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME TOETAVATE SUHETE LOOMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

### KUULA MÄRKA JAGA TEE

**KUULA**  
VESTLE VÄHEMALT 10 MINUTIT KELLEGAGI, KELLEGA SA TAVALISELT VÄGA PALJU EI SUHTLE.



## VITAMIIN SUHTED

SUHETE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME TOETAVATE SUHETE LOOMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

### KUULA MÄRKA JAGA TEE

**KUULA**  
JALUTAGE KOOS SÕBRAGA ÜHES SUUNAS 10 MINUTIT, KUS ÜKS RÄÄGIB JA SIIS TEISES SUUNAS 10 MINUTIT KUI TEINE RÄÄGIB. MÕLEMAD KUULAVAD TEIST JA EI SEGA VAHELE. PÄRAST OMAVAHEL ARUTAGE NEID TEEMASID.



## VITAMIIN SUHTED

SUHETE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME TOETAVATE SUHETE LOOMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

### KUULA MÄRKA JAGA TEE

**MÄRKA**  
„KUI SA MÄRKAD, ET MA OLEN ÜLEMÄÄRA STRESSIS, SIIS MA SOOVIN, ET TOETAKSID MIND TEHES/ÕELDES...“



## VITAMIIN SUHTED

SUHETE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME TOETAVATE SUHETE LOOMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

### KUULA MÄRKA JAGA TEE

**MÄRKA**  
MÕELGE KOOS, KUIDAS KAASATA NEID, KES VÕIVAD ENNAST TUNDA ÜKSIKU, EEMALEJÄETUNA VÕI TÕRJUTUNA..



## VITAMIIN SUHTED

SUHETE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME TOETAVATE SUHETE LOOMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

### KUULA MÄRKA JAGA TEE

**MÄRKA**  
MILLEGA MA SIND AIDATA SAAKSIN?



## VITAMIIN SUHTED

SUHETE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME TOETAVATE SUHETE LOOMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE



### JAGA

TUNNUSTAGE ÜKSTEIST KORDAMÖÖDA.

TOO VÄLJA 5 ASJA, MIKS SA OMA SÕPRA, VANEMAT, KAASALST IMETLED.



## VITAMIIN SUHTED

SUHETE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME TOETAVATE SUHETE LOOMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE



### JAGA

VABANDUST, ET MA ÜKSKORD...



## VITAMIIN SUHTED

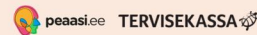
SUHETE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME TOETAVATE SUHETE LOOMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE



### JAGA

JAGA OMA NAERATUST 5 ERINEVA INIMESEGA!



## VITAMIIN SUHTED

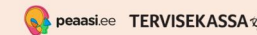
SUHETE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME TOETAVATE SUHETE LOOMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE



### JAGA

KUI TAHAD ÖELDA MIDAGI KRIITILIST, PEATU JA MÖTLE HETKEKS NING ÜTLE HOOPIS MIDAGI LAHKET.



## VITAMIIN SUHTED

SUHETE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME TOETAVATE SUHETE LOOMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE



### TEE

TEE SÕBRAGA ÜHINE LÕUNA VIDEOKÖNES VÕI LÕUNAAEGNE JALUTUSKÄIK TELEFONIS VESTELDES.



## VITAMIIN SUHTED

SUHETE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME TOETAVATE SUHETE LOOMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE



### TEE

UURIGE SÕPRADEGA REEDEL ÜHISVESTLUSES, MIDA TEISED NÄDALAVAHETUSEL PLAANIVAD ETTE VÕTTA LÕOGASTUMISEKS JA ENERGIA TAASTAMISEKS. SEE ANNAB VÕIMALUSE ÜKSTEIST INSPIREERIDA JA ESMASPÄEVAL VASTASTIKKU UURIDA, KUIDAS LÄKS.



## VITAMIIN SUHTED

SUHETE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME TOETAVATE SUHETE LOOMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE



### TEE

KORRALDA MINI-VEEBIPIDU! NÄITEKS: SAID UUE PANNI? TÄHISTA SEDA PIDULIKULT! KOKAKE KOOS SÕPRADEGA VIDEOVAHENDUSEL! VÕI TEE HOOPIS MAITSEV SÖÖK JA VII SÕBRALE SEE ÜLLATUSEKS UKSE TAHA.



## VITAMIIN SUHTED

SUHETE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME TOETAVATE SUHETE LOOMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE



### TEE

TEHKE ÜLESKUTSE, ET IGAÜKS ANNETAB KASVÕI 1 EURO HEATEGEVUSEKS ENDA VALITUD ORGANISATSIOONILE NING JAGAGE ÜHISELT, MIKS IGAÜKS JUST SELLE ORGANISATSIOONI/VALDKONNA VALIS.

