

VESTLUSKAARDID

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



peaasi.ee TERVISEKASSA



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 LEHETL 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.

peaasi.ee TERVISEKASSA

VITAMIIN MEELDIVAD EMOTSIOONID

MEELDIVATE EMOTSIOONIDE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME MEELDIVATE EMOTSIOONIDE KOGEMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE

KUULA

JALUTAGE KOOS SÕBRAGA 20 MINUTIT (10 ÜHES SUUNAS JA 10 TEISES). KÜSIGE ÜKSTEISELT NT. *MILLISED TÄNASED TEGEVUSED PANID MIND MILLEGI ÜLE JUURDLEMA? MILLISEID UUSI LÄHENEMISI MA PROOVISIN? MILLISEID VIGU MA TEGIN, MILLEST SAAKSIN EDASPIDI ÕPPIDA? MILLISED TEGEVUSED PAKKUSID MULLE TÄNA VÄLJAKUTSET?*



peaasi.ee TERVISEKASSA

VITAMIIN MEELDIVAD EMOTSIOONID

MEELDIVATE EMOTSIOONIDE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME MEELDIVATE EMOTSIOONIDE KOGEMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE

KUULA

KÜSI OMA LÄHEDASELT, KUIDAS TEMA OMA PÄEVA MEELDIVAID EMOTSIOONE TOOB? KAS SUL ON TEMALT MIDAGI ÕPPIDA? VÕI SAAD TEDA HOOPIS ISE INNUSTADA?



peaasi.ee TERVISEKASSA

VITAMIIN MEELDIVAD EMOTSIOONID

MEELDIVATE EMOTSIOONIDE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME MEELDIVATE EMOTSIOONIDE KOGEMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE

KUULA

ARUTLE SÕBRAGA, MIS TEGEVUSED TEIE PÄEVAS ON TÄHENDUSLIKUD? NT. LAPSELE PAI TEGEMINE ON OLULINE SELLEKS, ET MAAILMAS OLEKS ROHKEM LAHKUST. PEATUGE HETKEKS JA TUNNETAGE OMA IGAPÄEVA TEGEVUSTE TÄHENDUSLIKKUST JA RÕÖMU NENDE JAGAMISEST.



peaasi.ee TERVISEKASSA

VITAMIIN MEELDIVAD EMOTSIOONID

MEELDIVATE EMOTSIOONIDE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME MEELDIVATE EMOTSIOONIDE KOGEMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE

MÄRKA

MÖTLE ASJADELE, MIS SINU ELUS EI OLE LÄINUD KÕIGE PAREMINI. OMETI: MIDA OLED JUST TÄNU NENDELE ASJADELE SAANUD, VÕITNUD, AVASTANUD



peaasi.ee TERVISEKASSA

VITAMIIN MEELDIVAD EMOTSIOONID

MEELDIVATE EMOTSIOONIDE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME MEELDIVATE EMOTSIOONIDE KOGEMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE

MÄRKA

LEIA ENDA ÜMBRUSKONNAST ÜKS ESE - KUJUTLE, ET SEE ESE PEAB SULLE INNUSTAVA KÕNE. MIDA SEE ÜTLEB?



peaasi.ee TERVISEKASSA

VITAMIIN MEELDIVAD EMOTSIOONID

MEELDIVATE EMOTSIOONIDE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME MEELDIVATE EMOTSIOONIDE KOGEMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE

MÄRKA

PANE TÄHELE, KUIDAS LOODUS TÄHTSAB. VAATA, KUULA, NUUSUTA, PUUDUTA, MAITSE.



peaasi.ee TERVISEKASSA

VITAMIIN MEELDIVAD EMOTSIOONID

MEELDIVATE EMOTSIOONIDE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME MEELDIVATE EMOTSIOONIDE KOGEMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE

MÄRKA

LEIA TÄNASTEST PÄEVAUUDISTEST MIDAGI, MIS MEELE KERGEMAKS, HELGEMAKS, LÕBUSAMAKS TEEB JA JAGA SEDA UUDIST LÄHEDASTEGA.



peaasi.ee TERVISEKASSA

VITAMIIN MEELDIVAD EMOTSIOONID

MEELDIVATE EMOTSIOONIDE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME MEELDIVATE EMOTSIOONIDE KOGEMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE

JAGA

KAS LUGESID HILJUTI MÕNDA HEAD RAAMATUT, VAATASID TOREDAT FILMI VÕI KOMISTASID MÕNUSA MUUSIKAPALA OTSA? TEHKE SÕPRADEGA OMA HEA TUJU VITAMIINIDE NIMEKIRI RAAMATUTEST, FILMIDEST JA LAULUDEST, MIS TEILE HÄSTI ON MÕJUNUD.



peaasi.ee TERVISEKASSA

VITAMIIN MEELDIVAD EMOTSIOONID

MEELDIVATE EMOTSIOONIDE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME MEELDIVATE EMOTSIOONIDE KOGEMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE

JAGA

RÄÄGI ÜKS HEA NALI! VÕIB OLLA NII ANEKDOOT KUI KA MÕNI TORE HILJUTINE VAHEJUHTUM.



peaasi.ee TERVISEKASSA

VITAMIIN MEELDIVAD EMOTSIOONID

MEELDIVATE EMOTSIOONIDE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME MEELDIVATE EMOTSIOONIDE KOGEMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE

JAGA

MILLEST SA UNISTAD? JAGA OMA SÕPRADE JA LÄHEDASTEGA OMA KÕIGE SALAJASEMAT UNISTUST JA ARUTLE, KUIDAS SEE REAALSUSEKS MUUTA.



peaasi.ee TERVISEKASSA

VITAMIIN MEELDIVAD EMOTSIOONID

MEELDIVATE EMOTSIOONIDE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME MEELDIVATE EMOTSIOONIDE KOGEMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE

TEE

MÕTLE ÜHELE ASJALE, MIS SUL TÄNA EI ÕNNESTUNUD JA VÄHEMALT KAHELE ASJALE, MIS TÄNA HÄSTI LÄKSID.

EBAÕNNESTUMISED ON LOOMULIK OSA ELUST, AGA VAHEL AITAB NEIST LIHTSAMINI ÜLE SAADA, KUI MÕELDA TASAKAALUKS HOOPIS HEADELE ASJADELE.



peaasi.ee TERVISEKASSA

VITAMIIN MEELDIVAD EMOTSIOONID

MEELDIVATE EMOTSIOONIDE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME MEELDIVATE EMOTSIOONIDE KOGEMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE

TEE

OLE TEISTE SUHTES KENA, TEE TEISTELE KOMPLIMENTE VÕI KIIDA NENDE SAAVUTUSI.



peaasi.ee TERVISEKASSA

VITAMIIN MEELDIVAD EMOTSIOONID

MEELDIVATE EMOTSIOONIDE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME MEELDIVATE EMOTSIOONIDE KOGEMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE

TEE

HOOLITSE KELLEGI VÕI MILLEGI EEST (OLGU SEE TAIM, LEMMIKLOOM, ABI VAJAV SÕBER VMS).



peaasi.ee TERVISEKASSA

VITAMIIN MEELDIVAD EMOTSIOONID

MEELDIVATE EMOTSIOONIDE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME MEELDIVATE EMOTSIOONIDE KOGEMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE

TEE

IGAL ÖHTUL ANNA ENDALE TAGASISIDE POSITIIVSETEST ASJADEST, MIS PÄEVA JOOKSUL JUHTUSID. NIMETA OMA 5 HEAD OMADUST.



peaasi.ee TERVISEKASSA