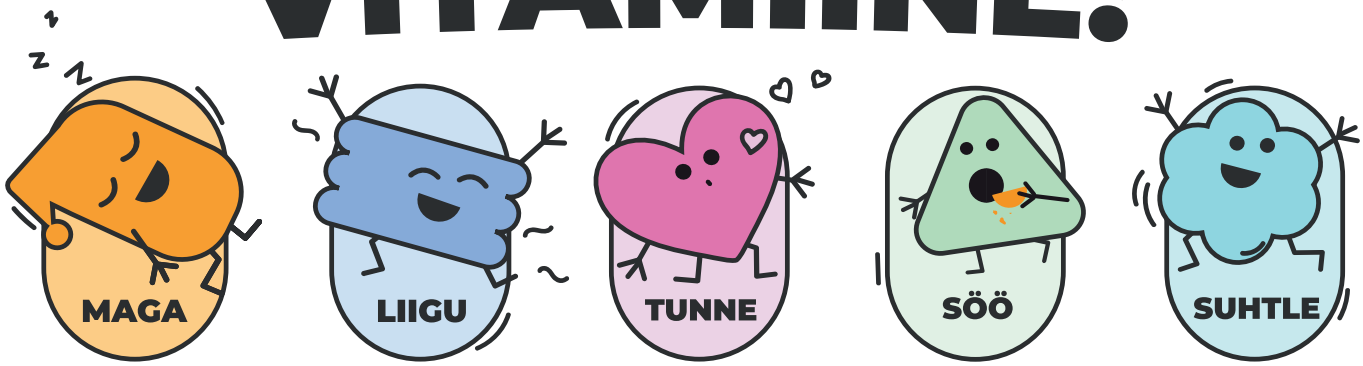
VÕTA VAIMSE TERVISE VITAMIINE!



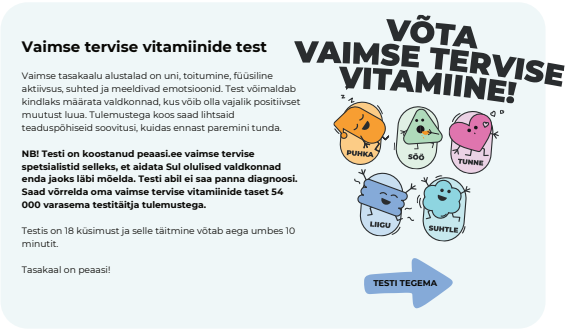
KUIDAS VÕTTA ISE VÕI KOOS MEESKONNAGA ETTE VAIMSE TERVISE VITAMIINIKUUR?

1. SAMM - MOTIVATSIOON

Mõtle esmalt iseenda jaoks läbi, mida tähendab vaimne tervis ja heaolu Sinu jaoks (kui tahad seda teha põhjalikumalt ja mõjusamalt, täida ära meie vaimse tervise esmaabi töövihik. Arvesta selle täitmiseks umbes 1 h😉). Töövihiku leiad peaasi.ee lehelt "töövihikute" alt.

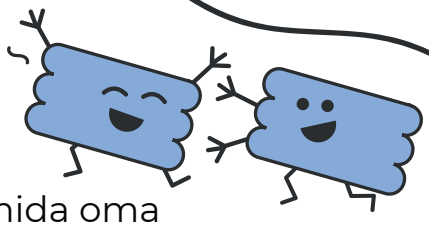
2. SAMM - JAGAMINE

Testi ka oma vaimse tervise vitamiinide taset. Kui võtad vitamiinikuuri ette koos kaaslasega, jagage omavahel testi tulemusi ning motivatsiooni tagamaid (nt *töökaaslastega, sõpradega, klassikaaslastega*).



peaasi.ee TERVISEKASSA

3. SAMM - PLAAN



Pange ühiselt paika vitamiinikuuri plaan!

- Arutelu või koosoleku aeg iga nädal.
- Valige endale iga nädal vähemalt 1 nipp, mida oma igapäevaellu juurde tuua.
- Jagage nädala alguses seda ka teistega.
- Lõpetage nädal kokkuvõttega - kuidas nipi juurutamine läks?
- Kas sellest oli ka kasu? Kui jah, siis missugune?
- Kui ei, siis miks arvate, et see mõju ei avaldanud?
- Premeerige üksteist nädala jooksul ohtralt tunnustuste ja märkamistega.

4. SAMM - ROLLID

Kui võtsid vitamiinikuuri ette koos kaaslastega, leppige omavahel kokku:

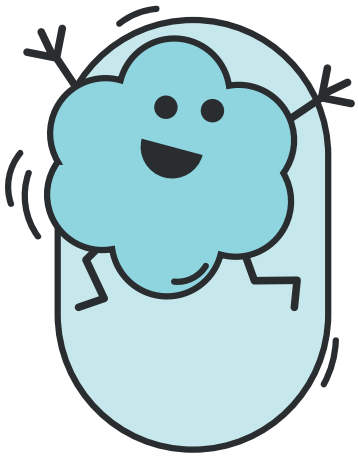
- kes võtab kanda **koosoleku/arutelu** kokkukutsumise rolli?
- kes tahab olla **motiveerija** või heas mõttes torkija😊?

Milliste rollide jagamist veel vitamiinikuuri õnnestumiseks vajaksite?

5. SAMM - START!

UURI, PRINDI, JAGA:

- esimese nädala vaimse tervise vitamiinide tutvustust, nippe ning tegevusi ja töölehti;
- erinevaid videoid ja audioharjutusi;
- materjale ja tegevusi ka varasematest aastatest.



PEAASI, ET PUHKAD!

6. SAMM - KOKKUVÕTE

Selleks, et üldse muutused saaksid tekkida, on oluline neid märgata. Võta iga nädal enda jaoks ka kokku: mis nipi, uue teadmise või märkamise sellest nädalast kaasa võtad ja kuidas see sind toetas?!