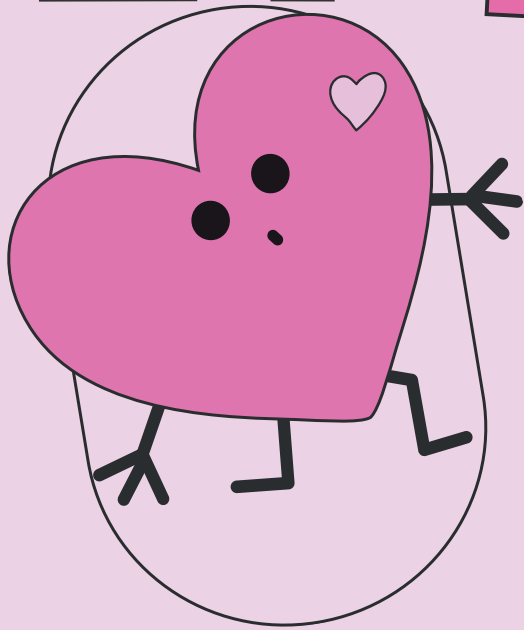


PEAASI, ET TUNNED!



Vaimse tervise
tugevdamise nippe
leiad peaasi.ee

- **Soovitused meeldivate emotsioonide kogemiseks:**
- Võta päevas vähemalt üks puhkehetk selleks, et täiesti ennastunustavalt tantsida – nagu mitte keegi ei vaataks. Lase kogu oma rõõm, kurbus, elevus, viha tantsu abil endast välja. Mis tunde see tekitas?
- Proovi sel nädalal jagada ja ka märgata sotsiaalmeedias ainult naljakaid või helgeid postitusi. Kui raske see ikka saab olla?
- Aita kedagi. Uuringud näitavad, et teistele heade tegude tegemine mõjub positiivselt ka meie enda enesetundele. Seega tee head: olgu selleks siis tore kompliment kaaslasele või annetus heategevusorganisatsioonile.
- Proovi treenida oma aju märkama positiivset. Kas teadsid, et positiivne mõtlemine tõstab Sinu energiataset, loominguulisust ning produktiivsust kuni 30%? Kui oma päeva õhtusse oled veeretanud, küsi endalt: mis oli see 1 asi, mis mul täna ei õnnestunud, ja nüüd leia vähemalt 3 asja, mis sul väga hästi välja tulid! Kõiges ei peagi alati 100% õnnestuma, muidu poleks ju arenguruumi, aga proovi kaalukeel positiivse suunal hoida. Negatiivset registreerib meie aju iseseisvalt, sellega saab ta väga hästi hakkama, aga positiivse märkamist tuleb teadlikult harjutada.
- Istuta taimi, korrasta enda ümbrust.
- Planeeri aega looduses olemiseks, vaata, kuula, tunne lõhnu ja puuduta.
- Leia sel nädalal vähemalt pool tundi selleks, et teha seda, mida sa päriselt, tõsiselt, tõeliselt teha tahad.
- Mõtle, planeeri ja unista millestki heast, mida oodata. Mõnule selle mõttega!



peaasi.ee

TERVISEKASSA