

# Vaimse tervise vitamiinide BINGO

Proovi neid tegevusi ja kui saad täis kogu ruudustiku, siis ära unusta ennast kiitmast.

 <p><b>1</b> Leia tänasest midagi eriti toredat</p>	<p><b>2</b> Tee sügava hingamise harjutust</p> 	<p><b>3</b> Ütelge üksteisele: See on nii tore, et sa oled ...</p>
<p><b>4</b> Naudi oma matkatoitu ärksameelselt kõigi meeltega</p> 	<p><b>5</b> Tee viie meele harjutust</p>	<p><b>6</b> Näita ette üks naljakas viis metsas liikumiseks</p> 
<p><b>7</b> Uuri kaaslaselt kuidas tal läheb ja siis kuula hoolega</p>	<p><b>8</b> Ütle matkarajal vastutulijatele „Tere!“</p> 	<p><b>9</b> Proovige sõnastada oma meeldivaid kui ka vähem meeldivaid tundeid: ma olen praegu kurb/elevil/rahulolev/ärritunud/ põnevil, sest ...</p>

## Viie meele harjutus

- Loetlen 5 asja, mida näen.
- Loetlen 4 asja, mida kuulen.
- Loetlen 3 asja, mida puudutan.
- Loetlen 2 asja, mida haistan.
- Loetlen, millist maitset tunnen.

Harjutust saab teha vaikselt, loetledes tajutavat mõttes iseendale või siis koos kaaslasega.

## Sügava hingamise harjutus

Hinga nina kaudu sügavalt sisse ja suu kaudu välja. Katsu teha nii, et iga hingamistsükkel oleks eelmisest pisut pikem. Ära pinguta ega sunni oma hingamist takka, pigem jälgi seda ja märka, kuidas hingamine muutub aeglasemaks. Katsu teha vähemalt kümme sellist hingamist ning tunneta, kuidas ärevus ongi juba vähenenud.