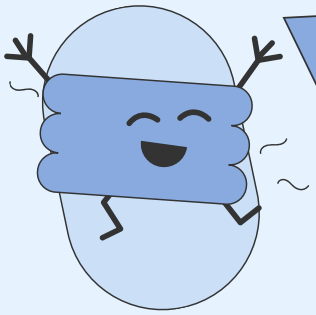
RMK



Vaimse tervise vitamiinide BINGO

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

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

1: Meie aju märkab ja registreerib kõike negatiivset meie ümber automaatselt, kuid positiivse märkamist peame vahel treenima. **Oluline on teadlikult treenida oma aju märkama ka positiivset,** seda eriti stressirohketel aegadel. See aitab hoida vaimset tasakaalu või võib aidata seda taastada, tõstes energiataset, loomingulisust ning produktiivsust.

2: 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.

3: Teistele hästi ütlemine ja nende tunnustamine **toob kaasa positiivseid emotsioone** nii neile, kellele öeldakse, kui ka ütlejale endale. On leitud, et inimesed, kes regulaarselt avaldavad tänu ja tunnustavad teisi, kogevad suuremat rahulolu ja eluröömu.

4: Vii mõte sellele, kes toidu valmistas, kust pärinevad koostisosad, kui paljud inimesed on selle valmimisse panustanud ja kuidas? Vaata, millise värvi või kujuga see on? Sule silmad kinni ja nuusuta, milliseid seoseid mõttes või tunnetes see tekitab? Puuduta toitu, milline see on sõrmede vahel või suus? Mis heli kuuled, kui toitu mälud? Milliseid erinevaid maitse-nüansse märkad, magus, soolane, hapu, mõru...? Nüüd proovi märgata, milliseid meeldivaid tundeid märkad.

5: **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.

6: Proovi liikuda naljakalt/totakalt/ennastunustavalt/tantsides. Nii nagu mõnus on. Kui teeme midagi teistmoodi, **võimaldab see ka ajul teistele radadele minna.** Proovi seda teha iga tund vähemalt 5 minutit.

7: Kui kaaslane ei oska sõnadesse panna vastust sinu küsimusele, siis võite **kasutada vaimse tervise valgusfoori:** inimene saab valida, kas ta on rohelises, kollases või punases tsoonis.

8: Teretamine annab teistele teada, et oleme neid märganud ja **tunnustad nende olemasolu** ning et oleme nende suhtes sõbralikult meelestatud.

9: Kui oleme oma tunnetest teadlikud ja väljendame neid, siis **aitab see teistel meid paremini mõista.** Tunnete endale hoidmine võib põhjustada pingeid ja ärevust, aga ka üksildustunnet.

peaasi.ee TERVISEKASSA