

Prisijunk!

Išbandyk!

Emocinė sveikata: namuose

veiklos, kuriomis **TU GALI** užsiimti puoselėdamas **SAVO** emocinę sveikatą:
kasdien vis nauja veikla, ar išdrisi prisijungti?

Pažaisk su kuo nors žaidimą (namiškiais arba online). 1	2 Pagalvok apie tai, kas yra tikra draugystė. Gal netgi gali apie tai parašyti?	Nupiešk savo ateities viziją – ką veiki ateityje, kokia tavo specialybė, kokie žmonės aplink tave? 3	Išbandyk kvėpavimo pratimus (pavyzdžiu rasi internete). 4	Sudaryk sąrašą jausmų, kuriuos jauti – pakalbék su artimaisiais apie tai. 5
Pasidomėk ar tiesiog prisimink ką reiškia žodis „empatija“: pakalbék apie tai su draugais ir artimaisiais. 6	Parašyk žinutę, laišką ar raštelį žmogui, kurio pasiilgai 7	Sudaryk 20 dalykų sąrašą, už kuriuos esi/jautiesi dékingas. 8	Pabandyk pamedituoti – užsimerk ir bandyk atspėti kada praėjo minutę, kol tu esi su savimi. 9	Pagalvok apie 3 savo mėgstamiausias veiklas ir pasimėgauk 1 iš jų. 10
Išbandyk sportą namuose (pavyzdžiu rasi internete). 11	Pagalvok apie 3 dalykus, kurie tau padeda nusiraminti, kai patiri stresą – išbandyk bent vieną. 12	Sužaisk „Emocijų vaidinimą“ su artimaisiais. Ar jie sugebės atspėti ką tu jauti? O tu? 13	Įkelk nuotrauką į Facebook'ą ir užtagink žmones, kurie tau brangūs, pagalvok apie juos! 14	Pagalvok apie 5 dalykus, kurie tau labiausiai tavyje patinka! 15
Pagalvok apie savo mėgstamiausią vietą ir mintimis, trumpam, ten nusikelk! 16	Pasidomėk jogos pozomis (pavyzdžiu rasi internete) – ar daug jų tau pavyktu padaryti? Išbandyk! 17	Sudaryk sąrašą dalyku, kurie tau labai svarbūs – pagalvok kodėl jie tau rūpi? 18	Parašyk ar paskaityk apie savo herojų – žmogų, kuris tave įkvēpia. 19	Akimirkai pabandyk sugaudyti savo mintis. Apie ką galvoji? Kokios mintys bėgioja tavo galvoje? 20
Išgerk puodelį arbatos su draugu...kalbėdamas telefonu/vaizdo pokalbio metu! 21	Išbandyk karštos kakavos kvėpavimo techniką – įkvėpk karštos kakavos kvapo ir iškvėpk. 22	Pakalbék su tévais apie jų vaikystę. Sužinosi daug įdomių dalykų! 23	Parašyk ar paskambink žmogui, kurį labai myli. Pakalbékite. 24	Pabandyk 1 minutę sédėti ramiai, nieko neveikdamas – kokius garsus išgirdai? Ką pajutai viduje? 25
Padaryk atvirutę žmogui, kuris tau labai brangus! 26	Pagalvok apie savo mėgstamiausią filmą – pažiūrek jį dar kartą įsidėmėdamas detales dėl kurių šis filmas tau patinka. 27	Suorganizuok su draugais vaizdo pokalbij. 28	Sudaryk 10 dalykų (žmonių, veiklos, aplinkos ir pan.) sąrašą, kuriuos tu myli! 29	Įsijunk savo mėgstamiausią dainą ir stebék savo mintis. Ką naujo sužinojai apie save? 30

Išbandyk save ir stebék kaip kasdien sužinai ką nors naujo apie save ir kitus! ☺