EMOCIJŲ HIGIENA

KASDIENIAI BŪDAI, KAIP PASIJUSTI GERIAU

Išbandykite pateiktus būdus ir lapo apačioje tam skirtoje vietoje parašykite, kuris ar kurie būdai prisidėjo prie geresnės emocinės savijautos

BENDRAUKITE

Kalbėkitės su artimaisiais, draugais, papasakokite savo dienos įspūdžius, būkite atviri sau ir kitiems.

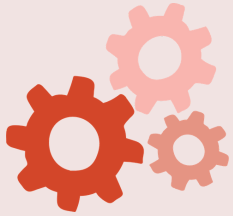
BŪKITE GRYNAME ORE

Grynas oras ne tik suteikia daugiau energijos, bet ir veikia raminančiai.

KLAUSYKITĖS MUZIKOS

Mėgstama muzika ne tik atpalaiduoja nervų sistemą, bet ir pripildo teigiamų emocijų.

LAVINKITE VAIZDUOTĘ



Vaizduote nusikelkite prie jūros, į kalnus, negyvenamą salą ir atlikite ką nors beprotiško.
.

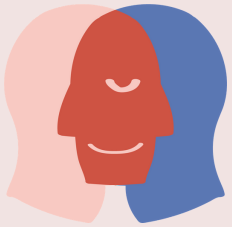
DŽIAUKITĖS

Dažniau šypsokitės, džiaukitės išmokę naujų dalykų, įgiję naujų įgūdžių, maža smulkmena, kuri jus privertė pasijausti gerai.

ATLIKTE GERĄ DARBĄ

Padėkite tėvams, draugams, kaimynams. Geri darbai pradžiugins ne tik jus, bet ir kitą žmogų.

GALVOKITE APIE TEIGIAMUS DALYKUS



Galvokite apie smagiai praleistą laiką su draugais, tėveliais, buvimą prie jūros, atostogas ir kita.

TOBULĖKITE

Mokykitės naujos kalbos, atraskite įdomią sporto šaką, skaitykite vertingas knygas, išmokite naujų judesių.

ATRASKITE, PAŽINKITE JUS SUPANČIĄ GAMTĄ

Neskubėdami patyrinėkite šalia Jūsų plytinčią pievą ar mišką, susipažinkite su ten esančiais augalais.

ĮRAŠYKITE BŪDĄ, KURIS JUMS PADĖJO PASIJUSTI EMOCIŠKAI GERIAU!