

# MILLE EEST OLEN TÄNULIK OMA ELUS?

## MEELDETULETUSED ENDALE RASKEKS HETKEKS.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Näiteks: inimeste eest, kellega saan raskuseid jagada;  
selle eest, et mul on kodu, kus elada;  
täna hommikuse maitsva pudru eest;  
võimaluse eest teha pikki jalutuskäike värskes õhus jms.



**TÄNULIKKUS ALANDAB STRESSI,  
AITAB HOIDA TERVIST, TOETAB  
POSITIIVSET SUHTUMIST JA  
MÕJUTAB MEIE AJUKEMIKAALE  
POSITIIVSES SUUNAS.**



1. Pea iga päev päevikut asjade kohta, mille eest oled tänulik – loetle vähemalt kolm. Parim aeg oma päevikusse kirjutamiseks on hommikul, kui päev algab, või öösel enne und.
2. Muuda harjumuseks, et ütled inimestele oma elus, mida Sa nende juures hindad.

## MILLISED ON TEGEVUSED, MIS AITAVAD MUL LÕÕGASTUDA JA TEKITAVAD HEAD ENESETUNNET?

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15



Näiteks:  
jalutuskäik õues vähemalt 45 min,  
lemmikloomaga mängimine,  
saun, akna taga oleva puu  
lehtede vaatamine,  
vanaemale helistamine,  
naljakate videote  
vaatamine youtube'is,  
sõbraga koos aja veetmine,  
intensiivne trenn.