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;
tänahommikuse 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.

LIVEWORKSHEETS

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.

LIVEWORKSHEETS