

PEAASI, ET PUHKAD!



Vaimse tervise
tugevdamise nippe
leidad peaasi.ee

Soovitused hingetõmbepausideks:

- Keskendu sügavale hingamisele
- Katseta 5-meele harjutust
- Mine õue ja märka kevadet või imetle aknast loodust
- Kujutle end sooja ja mõnusasse paika, mis tekitab head tunnet ja enesekindlust
- Kuula helget muusikapala
- Märka 5. asja, mille eest oled tänulik
- Tee oo-jalutuskäik: kõnni ringi ja märka asju, mida varem pole märganud ning ütle valjusti või mõttes oo.
- Proovi teha mitte midagi. Pinguta ja lõdvesta kordamööda erinevaid lihasgruppe ja kehaosi
- Unista suurelt või väiksel
- Ole nagu puu - tunneta enda kehaga, kuidas juurdud maapinda ja samal ajal kerkid ka kõrgustesse.
- Kanna kaasas väikest luulekogu ja loe seda pauside ajal.



peaasi.ee

TERVISEKASSA