

TÖÖLEHT

Kõige tähtsam suhe on suhe iseendaga



ENDA KUULAMINE

Harjutus:

Leia 10 minutit vaikust. Sule silmad ja hinga rahulikult. Tee 4-8-4 hingamisharjutust.

Kuidas teha 4-8-4 hingamisharjutust?

1. Hinga sisse nina kaudu 4 sekundi jooksul.
 - Kujuta ette, kuidas õhk täidab su kopsud ja keha muutub kergemaks.
2. Hoia hinge kinni 8 sekundit.
 - Keskendu vaikselt oma kehas toimuvale, hoides rahulikku meelt.
3. Hinga aeglaselt välja suu kaudu 4 sekundi jooksul.
 - Lase pingetel minna, kujutle, et stress voolab kehast välja.
4. Korda 4–5 korda. (Võid harjutada 2–5 minutit või rohkem, kui soovid.)

Kirjuta peale hingamisharjutuse tegemist vastused järgmistele küsimustele:

Mida ma praegu tunnen?

Mida mu keha mulle ütleb?

Mida ma vajan täna rohkem kui midagi muud?



PÄEVIKU KIRJUTAMINE

Harjutus:

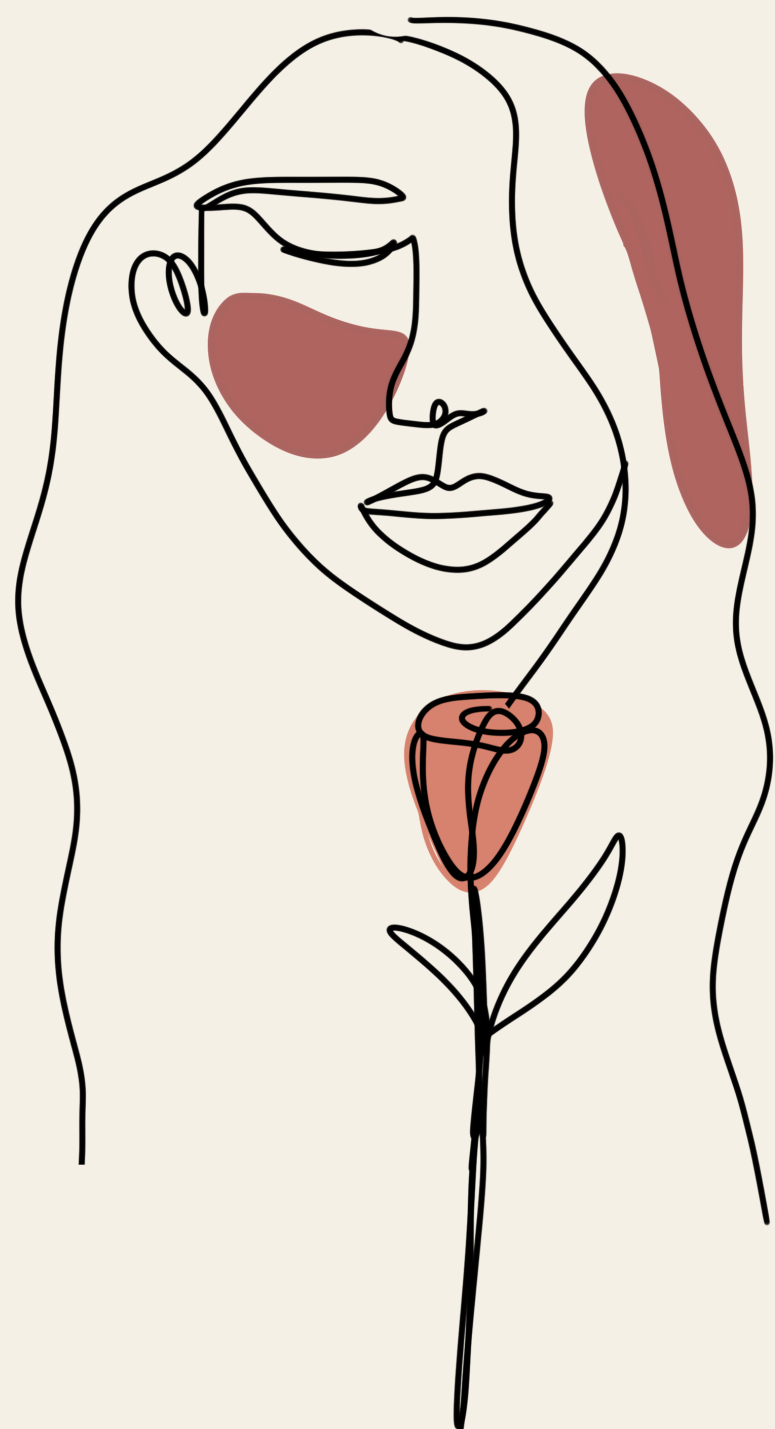
Kirjuta oma märkmikusse vaba
vooluna 10-15 minutit teemal:
"Mina ja minu elu praegu..."
(kui sul pole veel märkmiku,
siis on viimane aega see endale
soetada!)

**Kirjuta peale märkmikusse kirjutamist vastused
järgmistele küsimustele:**

Mis mind hetkel rõõmustab?

Mis tekitab rahutust?

Mida ma sooviksin muuta?



PEEGLITEHNIKA

Harjutus:

Seisa peegli ees, vaata endale otsa ja ütle valjult välja alljärgnevad laused. Korda igat lauset 3 korda.

Laused:

- "Ma näen sind."
- "Ma aktsepteerin sind."
- "Ma armastan sind."

Kirjuta peale hingamisharjutuse tegemist vastused järgmistele küsimustele:

Kas tundsin end ebamugavalt? Miks?

Milliseid emotsioone see minus tekitas?

Kuidas ma saan olla endale parem kaaslane?