

Rūpinkimės savo emocių
sveikata!
100 būdų, galinčių padėti
emocinei sveikatai

1. Plano sudarymas
2. Neatidėliojimas (veikimas čia ir dabar)
3. Pertraukėlės
4. Atostogos
5. Pokalbis su kolegomis
6. Kvėpavimo pratimai
7. Pasivaikščiavimas
8. Šiaurietiškas ėjimas
9. Važinėjimas dviračiu (keturračiu, motociklu, paspirtuku)
10. Vaikščiavimas basomis įvairias paviršiais (dygiais, švelniais ir t.t.)

11. Bėgimas
12. Aerobika
13. Maudymasis vonioje
14. Maža dovanėlė sau (kasdien)
15. Šypsojimas
16. Juokas
17. Anekdotų pasakojimas
18. Skambutis draugui
19. Pietūs su draugu
20. Leidimas kitam Jums padėti
21. Mokymasis pasakyti „Ne“
22. Tikslų išsikėlimas ir plano sudarymas
23. Terapija
24. Žurnalai
25. Joga
26. Meditacija
27. Dainavimas
28. Šokiai

29. Grojimas instrumentu
30. Žaidimas su vaikais
31. Žaidimas su naminiu gyvūnėliu
32. Piešimas
33. Tapyba
34. Spalvinimas
35. Pyragų kepimas ir degustavimas
36. Progresuojanti raumenų relaksacija
37. Verkimas
38. Stiprių emocijų „išleidimas“
39. Išsimiegojimas
40. Pilnavertė mityba
41. Geri darbai kitiems
42. Linksmos knygos
43. Seksas (suaugusiems!)
44. Muzikos klausymasis
45. Masažas

46. Gerų dalykų Jūsų gyvenime „inventorizacija“

47. Vizualizacijos pratimai

48. Žaidybinis sportas (futbolas, tenisas ir t.t.)

49. Tempimo pratimai, ražymasis

50. Aromaterapinės žvakės, aliejai

51. Aliejai streso mažinimui

52. Šukuosenos pakeitimas

53. Trumpas dienos pogulis (15 min.)

54. Gėlių uostymas

55. Pasivaikščiavimas mėnesienoje su žmogumi, kuriuo rūpinatės

56. Pasišalinimas iš stresinės situacijos

57. Kofeino mažinimas

58. Apsilankymas koncerte

59. Skambutis senam draugui

60. Skambutis šeimos nariams

61. Filmo žiūrėjimas

62. Gero, prašmatnaus patiekalo pasigaminimas

63. Tvarkymasis

64. Kvailos veido išraiškos fotografavimas

65. Vitaminai

66. Vandens gėrimas

67. dėkingumo praktikos

68. Motyvuojančių paskaitų klausymasis

69. Vaistažolių arbata

70. Rūkymo mažinimas (suaugusiems!)

71. Vaistų mažinimas (suaugusiems!)

72. Alkoholio ribojimas (suaugusiems!)

73. Pozityvus mąstymas

74. Pusiausvyros gyvenime atstatymas

75. Somatinių problemų gydymas

76. Kryžiažodžiai, rebusai ir pan.

77. Linksmų dalykų skaitymas

78. Malonaus vakaro sau planavimas

79. Savaitgalio piknikas

80. Malda

81. Mantra

82. Saulėlydžio stebėjimas

83. Buvimas pajūryje ir bangų mūšos klausymasis

84. Plaukimas baidare

85. Pasivažinėjimas vaizdingomis vietovėmis

86. Apsipirkinėjimas

87. „Medijos dieta“ – blogų naujienų vengimas

88. Užsiėmimas hobiu

- 89. Įsipareigojimų apribojimas
- 90. Hipnozė
- 91. Žaidimai
- 92. „Toksiškų“ žmonių vengimas
(neigiamai veikiančių Jūsų gyvenimą)
- 93. Naminio gyvūnėlio išsigijimas
- 94. Pirtis
- 95. Patarnavimas kitam
- 96. Asmeninės erdvės
perdekoravimas
- 97. Nuotraukų albumo vartymas
- 98. Mini vakarėlis su gerais
draugais
- 99. Muziejaus, ekskursijos
lankymas
- 100. Naminio gyvūnėlio glostymas