

30 päeva väikesi samme vaimse tervise heaks

Tee sellest harjumus



Vaimset tervist hoiavad suured otsused harvem kui väikesed teod, mida teeme iga päev. **Nagu igapäevane hambapesu hoiab hambaid, hoiavad väikesed korduvad sammud ka meelt.**

Sel töölehel on 30 päeva ja iga päeva kohta üks väike samm. Ühe sammu tegemiseks kulub vaid mõni minut. Kui kordad neid päevast päeva, muutuvad need aegamisi harjumuseks.

🕒 Üks samm päevas, igaüks mõni minut

Kuidas alustada



Vali kindel aeg.

Seo samm mõne igapäevase tegevusega, näiteks hommikusöögi, lõunapausi või õhtuse hambapesuga.



Hoia leht nähtaval.

Pane see külmkapi uksele, töölauale või tee telefoniga pilt.



Märgi tehtud sammud ära.

Iga linnuke näitab, et oled endasse investeerinud.



Ole enda vastu leebe.

Kui mõni päev vahele jääb, jätk järgmisest päevast. Harjumus ei kao ühe vahelejäanud päevaga.



Tee koos teistega.

Võta kaasa sõber, pereliige, klassikaaslane või kolleeg ja rääkige aeg-ajalt, mida olete märganud.



Nagu hambapesu: väike samm iga päev on rohkem väärt kui suur samm kord kuus.

Alustan: _____ Teen sammu iga päev kell või pärast: _____

Minu 30 päeva

Iga nädal on oma värviga. Tee linnuke, kui samm on tehtud. Märkmetesse võid kirjutada, mida märkasid.

PÄEV	TEEMA	ÜKS VÄIKE SAMP	TEHTUD	MÄRKMED
1	Enesetundmine	Märka ja nimeta oma tänane tunne.	☐	
2	Tänulikkus	Pane tähele üht väikest head hetke.	☐	
3	Enesekaastunne	Räägi endaga nii, nagu räägiksid hea sõbraga.	☐	
4	Stressiga toimetulek	Tee lühike paus ja märka oma hingamist.	☐	
5	Probleemilahendus	Leia ühele väikesele probleemile kaks lahendust.	☐	

PÄEV	TEEMA	ÜKS VÄIKE SAMM	TEHTUD	MÄRKMED
6	Suhted	Ütle kellelegi midagi head.	☐	
7	Enesehoid	Mõtle, mida vajad, et puhata ja taastuda.	☐	
8	Emotsioonid	Märka, mis olukord sinu enesetunnet mõjutas.	☐	
9	Mõtted	Küsi endalt, kas sinu murelik mõte on fakt või oletus.	☐	
10	Kontroll	Erista üks asi, mida saad mõjutada, ja üks, mida ei saa.	☐	
11	Julgus	Tee üks väike ja turvaline samm väljapoole mugavustsooni.	☐	
12	Abi küsimine	Mõtle, kelle poole saad mure korral pöörduda.	☐	
13	Paindlikkus	Mõtle ühele olukorrale, kus pidid plaani muutma. Mis aitas sul kohaneda?	☐	
14	Eneseväärtus	Kirjuta üles üks omadus, mis sulle enda juures meeldib.	☐	
15	Pingega toimetulek	Pingelises olukorras peatu, märka, mida tunned, ja vali, kuidas reageerida.	☐	
16	Suhted	Kuula kedagi, ilma et kiirustaksid nõu andma.	☐	
17	Enesekehtestamine	Harjuta ühe oma vajaduse väljendamist.	☐	
18	Taastumine	Tee midagi, mis aitab sul pärast pingelist päeva taastuda.	☐	
19	Ebaõnnestumine	Mõtle, mida saad eksimusest õppida, ennast süüdistamata.	☐	
20	Probleemilahendus	Jaga üks suur ülesanne väiksemateks sammudeks.	☐	
21	Enesetundmine	Märka, mis annab sulle energiat ja mis seda kulutab.	☐	
22	Mõtted	Leia murelikule mõttele realistlikum alternatiiv.	☐	
23	Suhted	Veeda veidi aega inimesega, kelle seltskonnas tunned end hästi.	☐	
24	Julgus	Proovi midagi uut, mis tundub sulle jõukohane.	☐	
25	Enesehoid	Mõtle, millist pausi või puhkust täna vajad.	☐	
26	Abi küsimine	Harjuta ütlemat: „Mul oleks praegu abi vaja.“	☐	
27	Paindlikkus	Mõtle, mida saad teha, kui asjad ei lähe plaanipäraselt.	☐	
28	Eneseväärtus	Pane kirja midagi, mille üle oled enda puhul uhke.	☐	
29	Isiklikud oskused	Mõtle, milline toimetulekuvõis on sind kõige rohkem aidanud.	☐	
30	Edasine plaan	Vali kolm oskust, mida soovid edaspidi kasutada.	☐	

● Pärast 30 päeva

KÜSIMUS	MINU VASTUS
Milline samm oli mulle kõige kasulikum?	
Mis oli kõige raskem?	
Mida märkasid enda juures 30 päeva jooksul?	

Minu kolm oskust, mida jätkan:

1. _____
2. _____
3. _____



Võid töölehe uuesti algusest alustada või valida edaspidiseks oma lemmiksammud.

Need sammud toetavad igapäevast heaolu, kuid ei asenda spetsialisti abi.