

# 31 väikest investeeringut vaimsesse tervisesse

Oktoober on vaimse tervise kuu. Tänavune keskne sõnum on „Investeering vaimsesse tervisesse“. Investeeringu saab aega, tähelepanu ja oskusi. Raha pole selleks vaja.

Selles failis on **10 erinevat kalendrit**, millest igaüks sisaldab 31 väikest tegevust, ning üks tühi kalender. Vali iga päev üks jõukohane tegevus. Kui mõni tegevus ei sobi, jäta see vahele või vali mõni teine, näiteks mõnelt teiselt kalendrilehelt. Tühja kalendrisse saad ise kirja panna, millise tegevusega oma heaolu toetasid.

## VIIS TEEMANÄDALAT

- 1.–4. oktoober: investeeringu iseendasse
- 5.–11. oktoober: investeeringu üksteise mõistmisesse
- 12.–18. oktoober: investeeringu kogukonda
- 19.–25. oktoober: investeeringu töö- ja õpikeskkonda
- 26.–31. oktoober: investeering, mis jääb kestma

**10.10 kell 10.10 paneme ekraanid üheks tunniks pausile. Investeeringu selle tunni iseendasse ja üksteise mõistmisse.**



# 31 VÄIKEST INVESTEERINGUT VAIMSESSE TERVISESSE

Vali iga päev üks jõukohane tegevus. Kui mõni tegevus ei sobi, jäta see vahele või vali mõni teine.



|                                            | E                                                                                                                                                                          | T                                                                         | K                                                                             | N                                                    | R                                                          | L                                                                                                                                        | P                                                                            |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Investeeringu iseendasse</b>            | Märgi ring, kui oled tegevuse teinud. See ei ole võistlus ning eesmärk ei ole täita kõiki 31 ruutu. Arvesta enda tervise, võimaluste ja piiridega. Ka üks väike samm loeb. |                                                                           |                                                                               | <b>1</b><br>Mine täna pool tundi varem magama.       | <b>2</b><br>Tee 10-minutiline jalutuskäik ilma telefonita. | <b>3</b><br>Tee midagi, mis pakub sulle lihtsalt rõõmu.                                                                                  | <b>4</b><br>Kirjuta üles kolm asja, mille eest oled tänulik.                 |
| <b>Investeeringu üksteise mõistmisesse</b> | <b>5</b><br>Küsi kelleltki „Kuidas sul läheb?“ ja siis küsi veel kord.                                                                                                     | <b>6</b><br>Kuula kedagi nii, et sa ei anna nõu.                          | <b>7</b><br>Helista kellelegi, kellega pole ammu rääkinud.                    | <b>8</b><br>Ütle kellelegi, mida sa temas hindad.    | <b>9</b><br>Saada sõbrale sõnum lihtsalt niisama.          | <b>10</b><br><b>10.10 kell 10.10 paneme ekraanid üheks tunniks pausile. Investeeringu selle tunni iseendasse ja üksteise mõistmisse.</b> | <b>11</b><br>Söö kellegagi koos, telefonid lauast eemal.                     |
| <b>Investeeringu kogukonda</b>             | <b>12</b><br>Tervita naabrit ja vaheta temaga paar sõna.                                                                                                                   | <b>13</b><br>Märka, kas keegi võiks abi vajada, ja küsi, kas saad aidata. | <b>14</b><br>Uuri, mis sinu kodukohas sel kuul toimub.                        | <b>15</b><br>Kutsu naaber teed või kohvi jooma.      | <b>16</b><br>Anna üks tund oma ajast vabatahtlikuna.       | <b>17</b><br>Osale mõnel kohalikul üritusel või huviringis.                                                                              | <b>18</b><br>Vii kellelegi, kes on palju üksi, külakost.                     |
| <b>Investeeringu töö- ja õpi-keskkonda</b> | <b>19</b><br>Tee päeva jooksul kolm 5-minutilist pausi.                                                                                                                    | <b>20</b><br>Söö lõunat laua taga, mitte ekraani ees.                     | <b>21</b><br>Küsi kolleegilt või klassikaaslaselt, kuidas tal päriselt läheb. | <b>22</b><br>Pea üks koosolek või vestlus jalutades. | <b>23</b><br>Täna kedagi, kelle tööd tihti ei märgata.     | <b>24</b><br>Lülita töö- ja kooliteavitused täna õhtul välja.                                                                            | <b>25</b><br>Korista oma töö- või õpilaud.                                   |
| <b>Investeering, mis jääb kestma</b>       | <b>26</b><br>Vali selle kuu investeeringutest üks, mida jätkad.                                                                                                            | <b>27</b><br>Pane see oma kalendrisse korduvaks.                          | <b>28</b><br>Räägi kellelegi, mis sind sel kuul kõige rohkem aitas.           | <b>29</b><br>Kirjuta kiri tulevasele endale.         | <b>30</b><br>Täna kõiki, kes sind sel kuul toetasid.       | <b>31</b><br>Vaata tagasi ja loe kokku oma investeeringud.                                                                               | Minu investeeringud<br><br>___ / 31<br><br>#investeeringuvaimsessestervisses |

# 31 VÄIKEST INVESTEERINGUT VAIMSESSE TERVISESSE

Vali iga päev üks jõukohane tegevus. Kui mõni tegevus ei sobi, jäta see vahele või vali mõni teine.



|                                            | E                                                                                                                                                                          | T                                                                                         | K                                                                                            | N                                                                                                | R                                                                                                 | L                                                                                                                                                                     | P                                                                                    |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Investeeringu iseendasse</b>            | Märgi ring, kui oled tegevuse teinud. See ei ole võistlus ning eesmärk ei ole täita kõiki 31 ruutu. Arvesta enda tervise, võimaluste ja piiridega. Ka üks väike samm loeb. |                                                                                           |                                                                                              | <b>1</b> <input type="checkbox"/> <p>Joo hommikul klaas vett enne kohvi või teed.</p>            | <b>2</b> <input type="checkbox"/> <p>Venita 5 minutit ja pane tähele, kuidas keha end tunneb.</p> | <b>3</b> <input type="checkbox"/> <p>Söö üks toidukord rahulikult, ilma ekraanita.</p>                                                                                | <b>4</b> <input type="checkbox"/> <p>Hinga viis korda aeglaselt sisse ja välja.</p>  |
| <b>Investeeringu üksteise mõistmisesse</b> | <b>5</b> <input type="checkbox"/> <p>Küsi lähedaselt, mis teda sel nädalal rõõmustas.</p>                                                                                  | <b>6</b> <input type="checkbox"/> <p>Vabanda, kui oled kellelegi haiget teinud.</p>       | <b>7</b> <input type="checkbox"/> <p>Märka, kui keegi on vaiksem kui tavaliselt.</p>         | <b>8</b> <input type="checkbox"/> <p>Jaga kellegagi üht oma lemmikmälestust.</p>                 | <b>9</b> <input type="checkbox"/> <p>Kiida kedagi konkreetse teo eest.</p>                        | <b>10</b> <input type="checkbox"/> <p><b>10.10 kell 10.10 paneme ekraanid üheks tunniks pausile. Investeeringu selle tunni iseendasse ja üksteise mõistmisse.</b></p> | <b>11</b> <input type="checkbox"/> <p>Kirjuta kellelegi tänukaart.</p>               |
| <b>Investeeringu kogukonda</b>             | <b>12</b> <input type="checkbox"/> <p>Käi kohalikus raamatukogus.</p>                                                                                                      | <b>13</b> <input type="checkbox"/> <p>Tutvu kohaliku tootja või väikepoeaga.</p>          | <b>14</b> <input type="checkbox"/> <p>Korja üles prügi oma kodu lähedal.</p>                 | <b>15</b> <input type="checkbox"/> <p>Täna poemüüjat, bussijuhti või postiljoni.</p>             | <b>16</b> <input type="checkbox"/> <p>Vii kasutult seisvad asjad taaskasutusse.</p>               | <b>17</b> <input type="checkbox"/> <p>Jaga oma kodukoha head uudist.</p>                                                                                              | <b>18</b> <input type="checkbox"/> <p>Osale ühistevõttes või talgutel.</p>           |
| <b>Investeeringu töö- ja õpi-keskkonda</b> | <b>19</b> <input type="checkbox"/> <p>Kirjuta hommikul üles päeva kolm tähtsat ülesannet.</p>                                                                              | <b>20</b> <input type="checkbox"/> <p>Tee tööpäeva keskel venituse- või liikumispaus.</p> | <b>21</b> <input type="checkbox"/> <p>Lõpeta tööpäev kindlal kellaajal.</p>                  | <b>22</b> <input type="checkbox"/> <p>Too tööle või kooli midagi, mida teistega jagada.</p>      | <b>23</b> <input type="checkbox"/> <p>Küsi abi ülesandega, millega jääd hätta.</p>                | <b>24</b> <input type="checkbox"/> <p>Tunnusta kolleegi või klassikaaslast talle sobival viisil.</p>                                                                  | <b>25</b> <input type="checkbox"/> <p>Vaata iga tunni järel 20 sekundit kaugele.</p> |
| <b>Investeering, mis jääb kestma</b>       | <b>26</b> <input type="checkbox"/> <p>Sea telefoni meeldetuletus hea harjumuse jaoks.</p>                                                                                  | <b>27</b> <input type="checkbox"/> <p>Kutsu keegi end uue harjumuse juures toetama.</p>   | <b>28</b> <input type="checkbox"/> <p>Mõtle, mis on sinu kolm olulisemat heaolu allikat.</p> | <b>29</b> <input type="checkbox"/> <p>Kirjuta üles, kelle poole saad pöörduda, kui on raske.</p> | <b>30</b> <input type="checkbox"/> <p>Salvesta telefoni abitelefoni numbrid.</p>                  | <b>31</b> <input type="checkbox"/> <p>Lepi perega kokku üks iganädalane ühine tegevus.</p>                                                                            | Minu investeeringud<br>___ / 31<br>#investeeringuvaimsesse-tervisesse                |

# 31 VÄIKEST INVESTEERINGUT VAIMSESSE TERVISESSE

Vali iga päev üks jõukohane tegevus. Kui mõni tegevus ei sobi, jätta see vahele või vali mõni teine.



|                                            | E                                                                                                                                                                          | T                                                        | K                                                            | N                                                            | R                                                          | L                                                                                                                            | P                                                                     |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>Investeeringu iseendasse</b>            | Märgi ring, kui oled tegevuse teinud. See ei ole võistlus ning eesmärk ei ole täita kõiki 31 ruutu. Arvesta enda tervise, võimaluste ja piiridega. Ka üks väike samm loeb. |                                                          |                                                              | 1<br>Mine päevavalguse ajal vähemalt 15 minutiks õue.        | 2<br>Kuula lugu, mis teeb tuju heaks.                      | 3<br>Pane telefon tund enne und teise tuppa.                                                                                 | 4<br>Kirjuta üles üks asi, mis sul täna hästi läks.                   |
| <b>Investeeringu üksteise mõistmisesse</b> | 5<br>Küsi vanemalt inimeselt lugu tema elust.                                                                                                                              | 6<br>Pane vestluse ajal telefon käest.                   | 7<br>Proovi mõista kellegi seisukohta, millega sa ei nõustu. | 8<br>Räägi kellelegi, kuidas sul päriselt läheb.             | 9<br>Kallista kedagi, kui see sobib teile mõlemale.        | 10<br>10.10 kell 10.10 paneme ekraanid üheks tunniks pausile. Investeeringu selle tunni iseendasse ja üksteise mõistmisesse. | 11<br>Tee kellelegi väike üllatus.                                    |
| <b>Investeeringu kogukonda</b>             | 12<br>Tutvu mõne kohaliku ühenduse või seltsiga.                                                                                                                           | 13<br>Küsi eakalt naabrilt, kas saad temaga poodi minna. | 14<br>Vii raamat raamatukappi või kingi sõbrale.             | 15<br>Külasta tasuta näitust, kultuurisündmust või muuseumi. | 16<br>Jaga oma oskust kellegagi, kellele see kasuks tuleb. | 17<br>Toeta kohalikku kultuuri- või spordisündmust.                                                                          | 18<br>Kirjuta tänusõnad kodukoha heale tegijale.                      |
| <b>Investeeringu töö- ja õpi-keskkonda</b> | 19<br>Tee üks ülesanne korraga, ilma teisi aknaid avamata.                                                                                                                 | 20<br>Mine lõunapausil õue.                              | 21<br>Pane kalendrisse pausid nagu kohtumised.               | 22<br>Joo päeva jooksul piisavalt vett.                      | 23<br>Räägi juhi või õpetajaga sellest, mis sind toetaks.  | 24<br>Jäta koosolekul teistele ruumi rääkida.                                                                                | 25<br>Küsi uult kolleegilt või õpilaselt, kuidas tal läheb.           |
| <b>Investeering, mis jääb kestma</b>       | 26<br>Pane paika endale sobiv unerutiin.                                                                                                                                   | 27<br>Lepi novembriks kokku kohtumine sõbraga.           | 28<br>Vali üks liikumisviis, millega tahad jätkata.          | 29<br>Loo kodus endale rahunemisnurg või lemmikkoht.         | 30<br>Leia endale õhtune ekraanivaba harjumus.             | 31<br>Kirjuta üles, mida õppisid sel kuul endast.                                                                            | Minu investeeringud<br>___ / 31<br>#investeeringuvaimsessestervisesse |

# 31 VÄIKEST INVESTEERINGUT VAIMSESSE TERVISESSE

Vali iga päev üks jõukohane tegevus. Kui mõni tegevus ei sobi, jätta see vahele või vali mõni teine.



|                                            | E                                                                                                                                                                          | T                                                                       | K                                                                       | N                                                               | R                                                            | L                                                                                                                                        | P                                                                    |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>Investeeringu iseendasse</b>            | Märgi ring, kui oled tegevuse teinud. See ei ole võistlus ning eesmärk ei ole täita kõiki 31 ruutu. Arvesta enda tervise, võimaluste ja piiridega. Ka üks väike samm loeb. |                                                                         |                                                                         | <b>1</b><br>Luba endale täna 15 minutit mitte midagi teha.      | <b>2</b><br>Loe paar lehekülge raamatust, mis sulle meeldib. | <b>3</b><br>Küsi endalt: mida ma täna vajan?                                                                                             | <b>4</b><br>Räägi endaga sama heatahtlikult nagu räägiksid sõbraga.  |
| <b>Investeeringu üksteise mõistmisesse</b> | <b>5</b><br>Küsi lapselt või noorelt, mis teda huvitab.                                                                                                                    | <b>6</b><br>Mängi kellegagi lauamängu või kaardimängu.                  | <b>7</b><br>Paku abi kellelegi, kellel on praegu palju tegemist.        | <b>8</b><br>Mine sõbraga jalutama ja lihtsalt räägi.            | <b>9</b><br>Küsi kelleltki: „Kuidas ma saan sind toetada?“   | <b>10</b><br><b>10.10 kell 10.10 paneme ekraanid üheks tunniks pausile. Investeeringu selle tunni iseendasse ja üksteise mõistmisse.</b> | <b>11</b><br>Ütle „aitäh“ kellelegi, kelle panust hindad.            |
| <b>Investeeringu kogukonda</b>             | <b>12</b><br>Mängi õues lastega või liitu kohaliku mängupäevaga.                                                                                                           | <b>13</b><br>Liitu kohaliku grupiga, mis tegeleb sind huvitava teemaga. | <b>14</b><br>Istu pargis ja pane tähele elu enda ümber.                 | <b>15</b><br>Küpseta midagi ja jaga naabritega.                 | <b>16</b><br>Tutvu uue naabri või kolleegiga.                | <b>17</b><br>Küsi kelleltki, kas saad aidata kotte kanda või ust hoida.                                                                  | <b>18</b><br>Jaluta täna oma kodukohas uut teed pidi.                |
| <b>Investeeringu töö- ja õpi-keskkonda</b> | <b>19</b><br>Kirjuta üles, mis sul sel nädalal hästi läks.                                                                                                                 | <b>20</b><br>Lepi meeskonnaga kokku üks koosolekuvaba tund.             | <b>21</b><br>Ära vasta tööasjadele pärast tööpäeva lõppu.               | <b>22</b><br>Kutsu kolleeg ühisele kohvi- või teepausile.       | <b>23</b><br>Õpi täna midagi uut, mis sind huvitab.          | <b>24</b><br>Too oma tööruumi taim, pilt või muu meeldiv asi.                                                                            | <b>25</b><br>Tähistage meeskonnaga mõnd väikest võitu.               |
| <b>Investeering, mis jääb kestma</b>       | <b>26</b><br>Jaga oma lemmikinvesteeringut teistega.                                                                                                                       | <b>27</b><br>Lepi töö- või koolikaaslastega kokku üks hea tava.         | <b>28</b><br>Tee nimekiri asjadest, mis sind halbadel päevadel aitavad. | <b>29</b><br>Mõtle, millest saad loobuda, et endale aega jääks. | <b>30</b><br>Leia tasuta kursus, töötuba või huviring.       | <b>31</b><br>Lepi kodus kokku telefonivabad ajad.                                                                                        | Minu investeeringud<br>___ / 31<br>#investeeringuvaimsessestervisses |

# 31 VÄIKEST INVESTEERINGUT VAIMSESSE TERVISESSE

Vali iga päev üks jõukohane tegevus. Kui mõni tegevus ei sobi, jäta see vahele või vali mõni teine.



|                                            | E                                                                                                                                                                          | T                                                              | K                                                             | N                                                               | R                                                                         | L                                                                                                                                 | P                                                                     |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>Investeeringu iseendasse</b>            | Märgi ring, kui oled tegevuse teinud. See ei ole võistlus ning eesmärk ei ole täita kõiki 31 ruutu. Arvesta enda tervise, võimaluste ja piiridega. Ka üks väike samm loeb. |                                                                |                                                               | <b>1</b><br>Korista ära üks väike nurk, mis sind häirib.        | <b>2</b><br>Tee lõunapaus päriselt pausina.                               | <b>3</b><br>Pane tähele, millal sa täna naeratasid.                                                                               | <b>4</b><br>Tee midagi loovat: joonista, kirjuta või meisterda.       |
| <b>Investeeringu üksteise mõistmisesse</b> | <b>5</b><br>Anna andeks üks väike pahandus.                                                                                                                                | <b>6</b><br>Vaadake koos vanu fotosid ja meenutage.            | <b>7</b><br>Kuula kellegi lugu lõpuni, ilma vahele segamata.  | <b>8</b><br>Õpi kelleltki midagi uut ja täna teda.              | <b>9</b><br>Jaga kellegagi, mis sind viimasel ajal on aidanud.            | <b>10</b><br>10.10 kell 10.10 paneme ekraanid üheks tunniks pausile. Investeeringu selle tunni iseendasse ja üksteise mõistmisse. | <b>11</b><br>Kutsu keegi enda juurde teed jooma.                      |
| <b>Investeeringu kogukonda</b>             | <b>12</b><br>Uuri, kuidas saad toetada toidupanka või loomade varjupaika.                                                                                                  | <b>13</b><br>Osale kohalikus aruteluringis või koosolekul.     | <b>14</b><br>Anneta verd, kui see on sulle võimalik.          | <b>15</b><br>Tee kogukonna sotsiaalmeediagruppi tänupostitus.   | <b>16</b><br>Tutvu kellegagi, kes on hiljuti su kodukohta kolinud.        | <b>17</b><br>Saa sõpradega kokku väljaspool kodu.                                                                                 | <b>18</b><br>Mine kogukonnamajja või muusse kooskäimiskohta.          |
| <b>Investeeringu töö- ja õpikeskkonda</b>  | <b>19</b><br>Jaga kolleegiga kasulikku nippi või tööriista.                                                                                                                | <b>20</b><br>Ütle välja, kui koormus tundub liiga suur.        | <b>21</b><br>Tee raske ülesande vahel lühike puhkehetk.       | <b>22</b><br>Tule tööle või kooli jala või rattaga, kui saad.   | <b>23</b><br>Istu täna teise kolleegi või klassikaaslase kõrval.          | <b>24</b><br>Planeeri nädalavahetus päriselt puhkamiseks.                                                                         | <b>25</b><br>Küsi tagasisidet ja võta seda õppimisena.                |
| <b>Investeering, mis jääb kestma</b>       | <b>26</b><br>Planeeri kalendrisse igakuine õhtu iseendale.                                                                                                                 | <b>27</b><br>Märgi üles tegevused, mis annavad sulle energiat. | <b>28</b><br>Märgi üles tegevused, mis võtavad sult energiat. | <b>29</b><br>Kirjuta endale toetav lause ja pane see nähtavale. | <b>30</b><br>Uuri, millist vaimse tervise tuge pakub su töökoht või kool. | <b>31</b><br>Jaga seda kalendrit kellegagi, kellele see võiks meeldida.                                                           | Minu investeeringud<br>___ / 31<br>#investeeringuvaimsessestervisesse |

# 31 VÄIKEST INVESTEERINGUT VAIMSESSE TERVISESSE

Vali iga päev üks jõukohane tegevus. Kui mõni tegevus ei sobi, jäta see vahele või vali mõni teine.



|                                           | E                                                                                                                                                                          | T                                                       | K                                                          | N                                                         | R                                                                            | L                                                                                                                          | P                                                                    |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>Investeering iseendasse</b>            | Märgi ring, kui oled tegevuse teinud. See ei ole võistlus ning eesmärk ei ole täita kõiki 31 ruutu. Arvesta enda tervise, võimaluste ja piiridega. Ka üks väike samm loeb. |                                                         |                                                            | 1<br>Mine täna magama samal ajal kui eile.                | 2<br>Tantsi ühe lemmikloos saatel.                                           | 3<br>Jäta üks mittevajalik kohustus täna tegemata.                                                                         | 4<br>Vaata 5 minutit aknast välja ja lihtsalt ole.                   |
| <b>Investeering üksteise mõistmisesse</b> | 5<br>Uuri, kuidas läheb sõbral, kes elab kaugel.                                                                                                                           | 6<br>Küsi pere liikmelt tema päeva parima hetke kohta.  | 7<br>Ütle kellelegi: „Mul on hea meel, et sa olemas oled.“ | 8<br>Pane tähele oma hääletooni vestluses.                | 9<br>Märka kellegi pingutust ja ütle see välja.                              | 10<br>10.10 kell 10.10 paneme ekraanid üheks tunniks pausile. Investeeringu selle tunni iseendasse ja üksteise mõistmisse. | 11<br>Tee kellegagi koos süüa.                                       |
| <b>Investeering kogukonda</b>             | 12<br>Võta sõber kaasa mõnele kohalikule sündmusele.                                                                                                                       | 13<br>Istuta midagi ühisesse aeda, õuele või rõdule.    | 14<br>Uuri, kust sinu piirkonnas vaimse tervise tuge saab. | 15<br>Loe kohalikku lehte või valla kodulehte.            | 16<br>Anna ära asi, mida enam ei vaja, kuid mis võiks olla vajalik teistele. | 17<br>Aita koolil või lasteaias mõnd ettevõtmist korraldada.                                                               | 18<br>Märka kodukohas midagi ilusat ja jaga seda teistega.           |
| <b>Investeering töö- ja õpi-keskkonda</b> | 19<br>Anna kellelegi siirast ja konkreetset tagasisidet.                                                                                                                   | 20<br>Planeeri homseks ainult realistlik töömaht.       | 21<br>Seisa või liigu telefonikõne ajal.                   | 22<br>Arutage meeskonnaga, mis teeks teie töö lihtsamaks. | 23<br>Ole enda vastu leebe, kui midagi läheb viltu.                          | 24<br>Pea lõunasöögi ajal telefonivaba pausi.                                                                              | 25<br>Uuri, mis teeb kolleegi või õpetaja rõõmsaks väljaspool tööd.  |
| <b>Investeering, mis jääb kestma</b>      | 26<br>Tee plaan, kuidas talvel valgust ja liikumist saada.                                                                                                                 | 27<br>Vali üks asi, mida teed igal hommikul enda heaks. | 28<br>Vali üks asi, mida teed igal õhtul enda heaks.       | 29<br>Lepi sõbraga kokku regulaarne helistamise aeg.      | 30<br>Mõtle, kuidas saad ka edaspidi kogukonnas kaasa lüüa.                  | 31<br>Täna iseennast selle kuu pingutuste eest.                                                                            | Minu investeeringud<br>___ / 31<br>#investeeringuvaimsessestervisses |

# 31 VÄIKEST INVESTEERINGUT VAIMSESSE TERVISESSE

Vali iga päev üks jõukohane tegevus. Kui mõni tegevus ei sobi, jäta see vahele või vali mõni teine.



|                                            | E                                                                                                                                                                          | T                                                                              | K                                                                 | N                                                                        | R                                                                                | L                                                                                                                                        | P                                                                            |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Investeeringu iseendasse</b>            | Märgi ring, kui oled tegevuse teinud. See ei ole võistlus ning eesmärk ei ole täita kõiki 31 ruutu. Arvesta enda tervise, võimaluste ja piiridega. Ka üks väike samm loeb. |                                                                                |                                                                   | <b>1</b><br>Söö täna midagi värvilist: puu- või köögivilja.              | <b>2</b><br>Kirjuta paberile, mis sind praegu muretsema paneb.                   | <b>3</b><br>Lülita välja üks sotsiaalmeedia teavitus.                                                                                    | <b>4</b><br>Käi duši all või vannis ja naudi soojust.                        |
| <b>Investeeringu üksteise mõistmisesse</b> | <b>5</b><br>Räägi oma tunnetest mina-sõnumitega.                                                                                                                           | <b>6</b><br>Küsi kolleegilt või klassikaaslaselt, kuidas mõodus nädalavahetus. | <b>7</b><br>Ole kannatlik kellegagi, kes sind tavaliselt ärritab. | <b>8</b><br>Leia ühine huvi kellegagi, keda sa hästi ei tunne.           | <b>9</b><br>Saada lähedasele foto millestki, mis talle meeldiks.                 | <b>10</b><br><b>10.10 kell 10.10 paneme ekraanid üheks tunniks pausile. Investeeringu selle tunni iseendasse ja üksteise mõistmisse.</b> | <b>11</b><br>Anna teada kellelegi, kes sind hiljuti toetas.                  |
| <b>Investeeringu kogukonda</b>             | <b>12</b><br>Aita naabrit aias või lehtede riisumisel.                                                                                                                     | <b>13</b><br>Tervita koeraomanikku ja küsi, mis tema koera nimi on.            | <b>14</b><br>Mõtle, mis teeb su kodukohast hea elupaiga.          | <b>15</b><br>Osale ühislaulmises, koori- või tantsuproovis.              | <b>16</b><br>Paku tuttavale vajaduse korral abi või seltsi, kui see talle sobib. | <b>17</b><br>Saada kohalikule omavalitsusele üks hea ettepanek.                                                                          | <b>18</b><br>Pane kodu lähedale üles tänukiri või hea sõnum.                 |
| <b>Investeeringu töö- ja õpi-keskkonda</b> | <b>19</b><br>Tee tööpäeva lõpus lühike kokkuvõte ja lase töö lahti.                                                                                                        | <b>20</b><br>Õhuta tööruumi või klassi mõni minut.                             | <b>21</b><br>Vali võimalusel lifti asemel trepp.                  | <b>22</b><br>Pane tähele, millal oled kõige erksam, ja kasuta seda aega. | <b>23</b><br>Lepi kokku, millal oled kättesaadav ja millal mitte.                | <b>24</b><br>Aita uut kolleegi või klassikaaslast kohaneda.                                                                              | <b>25</b><br>Täna õpetajat, juhendajat või koolitootajat.                    |
| <b>Investeering, mis jääb kestma</b>       | <b>26</b><br>Vaata, mis on kuu jooksul sinu jaoks muutunud.                                                                                                                | <b>27</b><br>Jäta järgmise kuu kalendrisse vaba aega puhkuseks.                | <b>28</b><br>Pane kirja üks eesmärk, mis toetab sinu heaolu.      | <b>29</b><br>Õpi selgeks üks lihtne rahunemisharjutus.                   | <b>30</b><br>Kirjuta nimekiri kohtadest, kus sul on hea olla.                    | <b>31</b><br>Vali inimene, kellega soovid rohkem aega veeta.                                                                             | Minu investeeringud<br><br>___ / 31<br><br>#investeeringuvaimsessestervisses |

# 31 VÄIKEST INVESTEERINGUT VAIMSESSE TERVISESSE

Vali iga päev üks jõukohane tegevus. Kui mõni tegevus ei sobi, jätta see vahele või vali mõni teine.



|                                            | E                                                                                                                                                                          | T                                                                  | K                                                                  | N                                                                               | R                                                                          | L                                                                                                                                          | P                                                                            |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Investeeringu iseendasse</b>            | Märgi ring, kui oled tegevuse teinud. See ei ole võistlus ning eesmärk ei ole täita kõiki 31 ruutu. Arvesta enda tervise, võimaluste ja piiridega. Ka üks väike samm loeb. |                                                                    |                                                                    | <b>1</b><br>Vali üks asi, milles oled täna enda vastu leebem.                   | <b>2</b><br>Tee ära üks asi, mida oled ammu edasi lükanud.                 | <b>3</b><br>Sirutu hommikul enne voodist tõusmist.                                                                                         | <b>4</b><br>Meenuta hetke, kui tulid millegi raskega toime.                  |
| <b>Investeeringu üksteise mõistmisesse</b> | <b>5</b><br>Küsi kelleltki soovitud raamatu, filmi või muusika kohta.                                                                                                      | <b>6</b><br>Veeda aega kellegagi, kes on sageli üksi.              | <b>7</b><br>Loe kellelegi ette või lasse endale ette lugeda.       | <b>8</b><br>Meenuta sõbrale sõnumis mõnd toredat ühist hetke.                   | <b>9</b><br>Küsi lapselt: mis tegi teda täna rõõmsaks, mis kurvaks?        | <b>10</b><br><b>10.10 kell 10.10 paneme ekraanid üheks tunniks pausile. Investeeringu selle tunni iseendasse ja üksteise mõistmisesse.</b> | <b>11</b><br>Küsi abi, kui sul seda vaja on.                                 |
| <b>Investeeringu kogukonda</b>             | <b>12</b><br>Tutvusta kellelegi oma lemmikkohta kodukohas.                                                                                                                 | <b>13</b><br>Käi kohalikul turul ja vesta müüjaga.                 | <b>14</b><br>Mine vaatama kohaliku spordivõistkonna mängu.         | <b>15</b><br>Küsi vanemalt inimeselt, kas ta soovib nutiseadme kasutamisel abi. | <b>16</b><br>Osale mõnes töötoas või õpitoas.                              | <b>17</b><br>Lepi kokku võimalus lugeda ette lasteaias, koolis või hooldekodus.                                                            | <b>18</b><br>Kirjuta üles, keda saad kodukohas appi kutsuda.                 |
| <b>Investeeringu töö- ja õpi-keskkonda</b> | <b>19</b><br>Leia endale lühike rahunemisrituaal enne rasket ülesannet.                                                                                                    | <b>20</b><br>Jaga meeskonnas üht head uudist.                      | <b>21</b><br>Lõpeta või kustuta üks vana ülesanne oma nimekirjast. | <b>22</b><br>Kasuta e-kirjas või sõnumis sõbralikku tooni.                      | <b>23</b><br>Mõtle, mis sulle oma töös või õpingutes kõige rohkem meeldib. | <b>24</b><br>Loe läbi oma töökoha vaimse tervise juhend, kui see on olemas.                                                                | <b>25</b><br>Uuri, kuhu saad töökohal või koolis muredega pöörduda.          |
| <b>Investeering, mis jääb kestma</b>       | <b>26</b><br>Hoia alles midagi, mis meenutab sulle seda kuud.                                                                                                              | <b>27</b><br>Pane kokku rahunemiskarp: lõhnad, pildid, meenutused. | <b>28</b><br>Kirjuta üles, mis aitab sul rasketel hetkedel.        | <b>29</b><br>Jaga oma kogemust, et teisi julgustada.                            | <b>30</b><br>Mõtle, kuidas hoiad oma heaolu pühade ajal.                   | <b>31</b><br>Pane kirja üks väike samm, mida teed homme.                                                                                   | Minu investeeringud<br><br>___ / 31<br><br>#investeeringuvaimsessestervisses |

# 31 VÄIKEST INVESTEERINGUT VAIMSESSE TERVISESSE

Vali iga päev üks jõukohane tegevus. Kui mõni tegevus ei sobi, jäta see vahele või vali mõni teine.



|                                            | E                                                                                                                                                                          | T                                                                              | K                                                            | N                                                                  | R                                                                          | L                                                                                                                                   | P                                                                    |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>Investeeringu iseendasse</b>            | Märgi ring, kui oled tegevuse teinud. See ei ole võistlus ning eesmärk ei ole täita kõiki 31 ruutu. Arvesta enda tervise, võimaluste ja piiridega. Ka üks väike samm loeb. |                                                                                |                                                              | <b>1</b><br>Mine loodusesse ja kuula 3 minutit ümbritsevat hääli.  | <b>2</b><br>Vali õhtuks üks rahulik tegevus ekraani asemel.                | <b>3</b><br>Kirjuta üles üks unistus või soov.                                                                                      | <b>4</b><br>Ütle täna ühele palvele viisakalt „ei“.                  |
| <b>Investeeringu üksteise mõistmisesse</b> | <b>5</b><br>Ole täna see, kes kuulab rohkem kui räägib.                                                                                                                    | <b>6</b><br>Ütle kellelegi, et ta tegi sinu päeva paremaks.                    | <b>7</b><br>Pööra täit tähelepanu inimesele, kellega räägid. | <b>8</b><br>Paku abi kellelegi poes või ühistranspordis.           | <b>9</b><br>Arutage perega, mis teeb teie kodu heaks paigaks.              | <b>10</b><br>10.10 kell 10.10 paneme ekraanid üheks tunniks pausile. Investeeringu selle tunni iseendasse ja üksteise mõistmisesse. | <b>11</b><br>Kirjuta kellelegi paberkiri või postkaart.              |
| <b>Investeeringu kogukonda</b>             | <b>12</b><br>Tee kaasa kohalikul liikumisüritusel.                                                                                                                         | <b>13</b><br>Toeta kodukoha ühenduse heategevust; jaga infot, anneta aega vmt. | <b>14</b><br>Tervita täna kõiki, keda trepikojas kohtad.     | <b>15</b><br>Koosta perega nimekiri kohalikest tasuta tegevustest. | <b>16</b><br>Märka kedagi, kes on üksi, ja kutsu ta kaasa.                 | <b>17</b><br>Räägi kellelegi, kuidas vaimset tervist hoida.                                                                         | <b>18</b><br>Jaga aia- või metsaande naabritega.                     |
| <b>Investeeringu töö- ja õpi-keskkonda</b> | <b>19</b><br>Sööge meeskonnaga koos lõunat.                                                                                                                                | <b>20</b><br>Jaga oma teadmisi lühikese esitlusega.                            | <b>21</b><br>Märka, kui kolleeg vajab tuge, ja küsi temalt.  | <b>22</b><br>Proovi täna üht uut töö- või õppimisviisi.            | <b>23</b><br>Võta pärast pikka koosolekut viis minutit enda jaoks.         | <b>24</b><br>Kirjuta üles, mis sind tööpäeval kõige rohkem väsitab.                                                                 | <b>25</b><br>Tunnusta iseennast ühe tehtud töö eest.                 |
| <b>Investeering, mis jääb kestma</b>       | <b>26</b><br>Otsusta, millal järgmine kord oma heaolu üle vaadata.                                                                                                         | <b>27</b><br>Leia raamat või taskuhäälingsaade vaimse tervise teemal.          | <b>28</b><br>Tee endale tänulikkuse purk.                    | <b>29</b><br>Pane novembri igaks õhtuks kirja üks hea hetk.        | <b>30</b><br>Kutsu sõber kaasa mõnda vaimset tervist toetavasse tegevusse. | <b>31</b><br>Anna endale luba ka edaspidi pausi võtta.                                                                              | Minu investeeringud<br>___ / 31<br>#investeeringuvaimsessestervisses |

# 31 VÄIKEST INVESTEERINGUT VAIMSESSE TERVISESSE

Vali iga päev üks jõukohane tegevus. Kui mõni tegevus ei sobi, jäta see vahele või vali mõni teine.



|                                            | E                                                                                                                                                                          | T                                                            | K                                                                  | N                                                             | R                                                                      | L                                                                                                                                   | P                                                                     |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>Investeeringu iseendasse</b>            | Märgi ring, kui oled tegevuse teinud. See ei ole võistlus ning eesmärk ei ole täita kõiki 31 ruutu. Arvesta enda tervise, võimaluste ja piiridega. Ka üks väike samm loeb. |                                                              |                                                                    | <b>1</b><br>Kanna midagi, milles tunned end hästi.            | <b>2</b><br>Liiguta end 5 minutit endale sobival viisil.               | <b>3</b><br>Jäta oma päevakavasse üks vaba hetk.                                                                                    | <b>4</b><br>Tee endale tass teed ja joo see rahulikult.               |
| <b>Investeeringu üksteise mõistmisesse</b> | <b>5</b><br>Tee videokõne kellegagi, keda pole ammu näinud.                                                                                                                | <b>6</b><br>Küsi kelleltki, mida ta praegu õpib või proovib. | <b>7</b><br>Kirjuta üles, mida oma lähedastes kõige rohkem hindad. | <b>8</b><br>Tervita naeratusega inimesi, keda täna kohtad.    | <b>9</b><br>Mõtle, kuidas end tunneb keegi, kellel on praegu raske.    | <b>10</b><br>10.10 kell 10.10 paneme ekraanid üheks tunniks pausile. Investeeringu selle tunni iseendasse ja üksteise mõistmisesse. | <b>11</b><br>Jaga kellegagi head uudist või naljakat lugu.            |
| <b>Investeeringu kogukonda</b>             | <b>12</b><br>Kingi oma aega loomade varjupaigale.                                                                                                                          | <b>13</b><br>Korralda ühine õhtu sõprade või naabritega.     | <b>14</b><br>Käi kohalikus spordisaalis, ujulas või terviserajal.  | <b>15</b><br>Uuri oma kodukoha ajalugu.                       | <b>16</b><br>Vali kodukohas koht, kus tahad talvel sagedamini käia.    | <b>17</b><br>Tunnusta kedagi, kes teeb kogukonna heaks palju.                                                                       | <b>18</b><br>Liitu raamatuklubi, huviringi või seltsiga.              |
| <b>Investeeringu töö- ja õpi-keskkonda</b> | <b>19</b><br>Tehke meeskonnaga lühike mäng või tutvumising.                                                                                                                | <b>20</b><br>Sea oma töökoht mugavaks ja istu hea rühiga.    | <b>21</b><br>Pane tähele, kuidas su keha pingele reageerib.        | <b>22</b><br>Puhka õhtul päriselt töö- ja kooliasjadest.      | <b>23</b><br>Arutage klassis või meeskonnas, kuidas üksteist toetada.  | <b>24</b><br>Vali üks harjumus, mis teeb tööpäeva rahulikumaks.                                                                     | <b>25</b><br>Tee töö juures midagi, mis paneb sind naerma.            |
| <b>Investeering, mis jääb kestma</b>       | <b>26</b><br>Pane abitelefoni numbrid kodus nähtavale.                                                                                                                     | <b>27</b><br>Pane kokku hea tuju muusika nimekiri.           | <b>28</b><br>Vali üks uus oskus, mida tahad õppida.                | <b>29</b><br>Lepi lähedastega kokku, kuidas üksteist toetada. | <b>30</b><br>Mõtle, milline investeering tõi sulle kõige rohkem rõõmu. | <b>31</b><br>Tee üks samm, et sinu hea harjumus jääks püsima.                                                                       | Minu investeeringud<br>____ / 31<br>#investeeringuvaimsessestervisses |

# MINU 31 INVESTEERINGUT VAIMSESSE TERVISESSE

Millise tegevuse tegin sel päeval, et toetada oma heaolu?



|                                     | E                                                                                                                                              | T  | K  | N  | R  | L                                                                                                                          | P                                                                     |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Investeeringu iseendasse            | <b>MINU KALENDER</b><br>Kirjuta iga päeva juurde, millise tegevusega sa sel päeval oma heaolu toetasid. Ka kõige väiksem samm on investeering. |    |    | 1  | 2  | 3                                                                                                                          | 4                                                                     |
| Investeeringu üksteise mõistmisesse | 5                                                                                                                                              | 6  | 7  | 8  | 9  | 10<br>10.10 kell 10.10 paneme ekraanid üheks tunniks pausile. Investeeringu selle tunni iseendasse ja üksteise mõistmisse. | 11                                                                    |
| Investeeringu kogukonda             | 12                                                                                                                                             | 13 | 14 | 15 | 16 | 17                                                                                                                         | 18                                                                    |
| Investeeringu töö- ja õpi-keskkonda | 19                                                                                                                                             | 20 | 21 | 22 | 23 | 24                                                                                                                         | 25                                                                    |
| Investeering, mis jääb kestma       | 26                                                                                                                                             | 27 | 28 | 29 | 30 | 31                                                                                                                         | Minu investeeringud<br>___ / 31<br>#investeeringuvaimsesseetervisesse |