TOIMETULEKUOSKUSED

MA TEEN PAUSI JA
KUULAN ENNAST
VÕI MA PEATUN JA
KUULAN ENNAST



Ma käin jooksmas või jalutamas
Ma tegelen oma lemmikspordiga
Ma lõõgastun ja taastun
Ma söön hästi
Ma magan



Ma otsin lisainfot
Ma teen plaane
Ma kirjutan asju üles
Ma lahendan probleeme
Ma teen nimekirju



Ma otsin lootust väärtustest, ideedest või religioonist
Ma mõtlen elu mõttele
Ma jään vaikseks, mediteerin, palvetan
Ma olen kohal

MA OTSIN ERINEVAID
VIISE
TAASTUMISEKS



Ma proovin uusi tööviise
Ma kasutan oma kujutlusvõimet
Ma mõtlen positiivselt
Ma kuulan iseennast
Ma tegelen toidu valmistamisega, joonistamisega, käsitööga, kirjutamisega, filmimisega, taskuhäälinguga, tik tokkimisega



Ma näitan oma emotsioone;
Ma naeran, ma nutan
Ma räägin oma tunnetest
Ma väljendan oma emotsioone erinevatel viisidel; tantsimine, muusika mängimine, kirjutamine, maalimine



Ma veedan sõpradega koos aega
Ma toetan teisi ja võtan teistelt tuge vastu
Ma pöördun teiste poole abi saamiseks
Ma jagan oma kogemusi teistega

MA PROOVIN
UUSI
TOIMETULEKUVIISE

mieli

mieli.fi