

#1 HEA TEGU PÄEVAS

Algatus, kus õpime väärtustama meile kõige kallimat, kuid samas kõige soodsamat, kõige väärtuslikumat ja samas vähe väärtustatud AEGA!

*Oleme alati soovinud, et oleks rohkem aega, kas garaaži koristada või rohkem aega lastega veeta või et oleks rohkem aega pilte sorteerida või koduvideosid vaadata jne. Soovidega peab olema ettevaatlik- need lähevad täide! Kõrvalmõjud on aga ootamatud. Et Sul ei tekiks stress ja ärevus koduseinte vahel, siis pea päevikut, kuhu paned kirja iga päev kõige olulisema positiivse, hea teo, mis Sa enda või teiste jaoks tegid! **Ära jäta AEGA ja võimalust kasutamata!***

Pane kirja positiivne tegu igast päevast, näiteks*:

- Helistasin või tegin videokõne sõbrale või sugulasele ja kuulasin, kuidas tal läheb
- Aitasin kedagi, nt lasin talle toitu koju saata
- Lugesin või kuulasin raamatut, kuulasin podcasti
- Koristasin või sorteerisin midagi, mida olen aastaid edasi lükanud
- Tegelesin käsitöö, maalimise, kokkamise või muu hobiga, mida olen aastaid edasi lükanud
- Tegin omal käel kodus trenni vähemalt 30min
- Mängisin lauamänge lastega
- Õppisin midagi uut: kitarrimängu, võõrkeelt, kudumist jne
- Tegin ära tööjupid, mida olen nädalaid edasi lükanud
- Õppisin koos lastega õppimist
- Olin positiivne ja polnud kellegi suhtes kriitiline või hukkamõistev
- Korrastasin perealbumit või koduvideosid
- Hakkasin pidama (video)päevikut
- Kvaliteetaeg ja -jutuajamine lähedastega
- Mõtlesin välja lahenduse või koostöö mingile probleemile (nt, kuidas lapsed saaks sõpradega aega veeta, kuidas kogukonnaliige oma probleemi saaks lahendada vms)

* Täienda listi tegevustega, mida oled ammu mõelnud teha, kuid mille jaoks tavaliselt aega pole... ja pane karantiin enda kasuks tööle 😊

NIMI

KARANTIINI ALGUS/...../2020

KARANTIINI LÕPP/...../2020

Kuupäev

Kuupäev

Kuupäev

Kuupäev

Kuupäev

Kuupäev

1 hea tegu = 1 samm

Olen sammu lähemal karantiini edukale lõpule! 🍌

!Hoiatus! Edusammude päevik võib tekitada sõltuvust, sest edu tõmbab ligi edu!

NIMI

KARANTIINI ALGUS/...../2020

KARANTIINI LÕPP/...../2020

Kuupäev

Kuupäev

Kuupäev

Kuupäev

Kuupäev

Kuupäev

1 hea tegu = 1 samm

Olen sammu lähemal karantiini edukale lõpule! 🍌

!Hoiatus! Edusammude päevik võib tekitada sõltuvust, sest edu tõmbab ligi edu!

NIMI

KARANTIINI ALGUS/...../2020

KARANTIINI LÕPP/...../2020

Kuupäev

Kuupäev

Kuupäev

Kuupäev

Kuupäev

Kuupäev
