

100 порад про те, як дбати про своє психічне здоров'я

1. Проводити час з друзями
2. Вести щоденника/щоденника
3. зайнятися хобі, на яке раніше не вистачало часу
4. Займатися спортом
5. Насолоджуватися сонячними днями
6. Медитація
7. Домашні тварини
8. Піклування про себе
9. Слухання музики
10. розпорядок дня
11. Відвідування парків
12. Обійми в кінці важкого дня
13. заспокоєння, відпочинок від подразників (слухових, зорових, інформаційних)
14. їзда на велосипеді
15. Висипатися
16. Приготування фруктових та овочевих смузи
17. Гра на музичному інструменті
18. Поласувати солодощами
19. Прогулянка на природі
20. Повернення до школи / навчання
21. Насолоджуватися променем сонця на обличчі
22. Сповільнити темп повсякденного життя
23. Приготувати їжу для близьких
24. Співати мотивуючі пісні
25. Смішити своїх дітей
26. Висаджувати розсаду та доглядати за нею
27. Танці
28. Експерсії
29. Майндфулнес: бути присутнім
30. потяг до знань
31. Пазли
32. Малювання
33. Ранкові пробіжки
34. Гра на PlayStation
35. Їсти бабусину їжу
36. Фотографувати заходи сонця
37. Слухати подкасти
38. Пити каву
39. Допомогати людям, які цього потребують
40. Сміятися якомога частіше
41. Писати листи
42. Їсти піцу
43. Зосереджуватися на речах, які можна контролювати
44. Вивчення нової мови

100 порад про те, як дбати про своє психічне здоров'я

45. Молитовні групи
46. Прокидатися раніше, щоб не поспішати на роботу вранці
47. Спілкування з людьми, які вам небайдужі
48. Роздуми про хороші спогади з дитинства
49. дивляться коміків/стенд-апів, щоб посміятися
50. Розмови з психотерапевтом
51. Гра в ігри
52. Зв'язок з друзями, щоб дізнатися, як у них справи
53. Практика вдячності
54. Вечірні прогулянки
55. Прийняття гарячих і холодних ванн
56. Підтримання фізичної форми
57. Розпізнавання своїх почуттів
58. Робота
59. Зміна середовища
60. відкриваю для себе старі улюблені гурти
61. Дихальні вправи
62. Волонтерство
63. Обійми з чоловіком/дружиною/партнером
64. Гра в шахи
65. Прогулянки по району
66. Смакувати перевірені хороші вина та пробувати нові
67. Розмовляти з друзями про те, що вас турбує
68. ностальгичний перегляд улюбленого фільму/серіалу
69. Заняття пілатесом
70. Катання на роликах
71. Насолоджуватися кожним аспектом природи
72. Побалувати себе післяобіднім душем
73. Провітрювати кімнату
74. Перегляд фільмів, відео та інтерв'ю зі своїми кумирами
75. Покупки
76. Слухати спів птахок
77. По-новому відкривати для себе балкон і те, як маленький простір може стати великим
78. Робота в команді
79. Дивитися на небо і мріяти з розплющеними очима
80. Відкривати для себе старих поетів
81. Спати по 8 годин на добу
82. Планування завдань у календарі

100 порад про те, як дбати про своє психічне здоров'я

83. Бути емпатичною та розуміючою
84. Брати участь у кулінарних майстер-класах
85. Записувати свої відчуття
86. Сауна
87. Читати стару класику
88. Переглядати фільми, що піднімають настрій
89. Підтримувати чистоту в квартирі/будинку
90. ділитися своїми радощами та найпотаємнішими проблемами з близькими, друзями
91. Давати відпочити очам від тривалого перебування перед екраном
92. озиратися навколо і помічати маленькі/хороші речі
93. Відпочиваємо від телебачення/новин
94. Мати щоденний графік речей, які роблять вас щасливими
95. Уважніше прислухатися до свого тіла
96. Читати нову книгу
97. Обмінюватися з колегами порадами щодо гарного самопочуття
98. Випікати хліб
99. здорове харчування
100. змінити щось у квартирі

HumanFoundationEU



<https://human-foundation.eu>



Ten projekt został wsparty przez Europejski Program na rzecz Integracji i Migracji (EPIM), wspólną inicjatywę Sieci Fundacji Europejskich (NEF). Wyłączna odpowiedzialność za projekt spoczywa na organizatorze (organizatorach), a treść nie musi odzwierciedlać stanowisk EPIM, NEF lub Fundacji Partnerskich EPIM