

Rūpējies par savu un tuvinieku psihisko veselību!

7 dienu plāns



Uzdevums: ievies sastādīto plānu savā ikdienā un izpildi katrai dienai paredzēto uzdevumu.

	1.diena	2.diena	3.diena	4.diena	5.diena	6.diena	7.diena
Rūpējies par sevi	Uzraksti uz lapas 3 lietas, ar kurām Tu lepojies	Izsaki sev trīs jaukus vārdus	Noklausies savu mīlāko dziesmu	Dodies rīta pastaigā	Velti laiku saviem hobijiem	Izlasī grāmatu vai noskaties savu mīlāko filmu	Sarunājies ar kādu, kuram uzticies, un pastāsti, kā jūties
Rūpējies par citiem	Atgādini ģimenei un draugiem par kopīgām, jaukām atmiņām	Iepriecini sev tuvos ar paša veidotu pastkarti vai dāvanu	Uzaicini ģimeni vai draugus uz galda spēļu vakaru	Pagatavo kopā ar ģimeni vakariņas	Pastāsti draugiem vai ģimenei joku	Apciemo savus tuviniekus vai piezvani viņiem	Izsaki pateicību sev tuvajiem par atbalstu un palīdzību

Uzzīmē vienu no zemāk esošajām emocijzīmēm, kas vislabāk atspoguļo, kā Tu jūties.

1.diena -

2.diena -

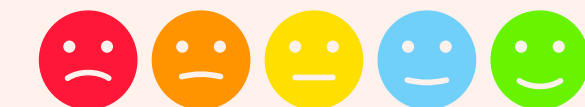
3.diena -

4.diena -

5.diena -

6.diena -

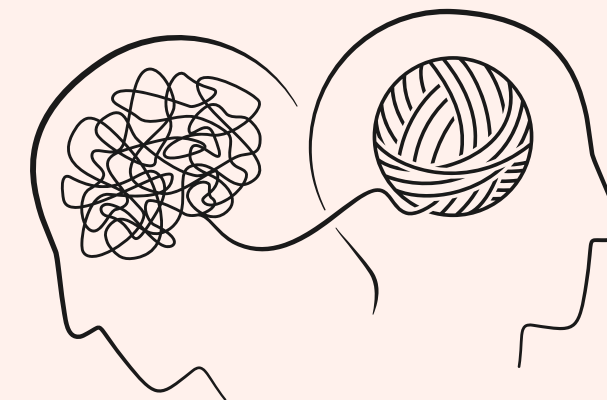
7.diena -





Rūpējies par savu un tuvinieku psihisko veselību!

7 dienu plāns



Uzdevums: izveido pats savu 7 dienu plānu, kurā ieraksti idejas, kā Tu vari rūpēties par savu un tuvinieku psihisko veselību

	1.diena	2.diena	3.diena	4.diena	5.diena	6.diena	7.diena
Rūpējies par sevi							
Rūpējies par citiem							

Uzzīmē vienu no zemāk esošajām emocijzīmēm, kas vislabāk atspoguļo, kā Tu jūties.

1.diena -

2.diena -

3.diena -

4.diena -

5.diena -

6.diena -

7.diena -

