

















































 <p>ELME 16 tipp</p>	 <p>TEST 16 tipp</p>	 <p>LÉLEK 16 tipp</p>
 <p>Dicséretlista. Írd fel, ha megdicsérnek. Legyen ebből is egy listád, ne csak a teendőkből.</p>	 <p>Adj 10 percet a testednek. Relaxálj, teázz, zuhanyozz, nyújts, menj szabad levegőre!</p>	 <p>Milyen napod van? Naponta akár többször kérdezd meg magadtól, hogy vagy éppen.</p>
 <p>Pucold ki a teendőlistád. Húzz ki valamit, ami ezer éve ott van, és úgyse fogod megcsinálni.</p>	 <p>Lélegezz. Vegyél néhány hatalmas levegőt, és fújd ki, amennyire csak tudod! Énekelj!</p>	 <p>Keress a szépséget. Bárhol jársz, keress a szép dolgokat! Színek, formák, hangok, ritmusok...</p>
 <p>Vigasztalás lista. Írd össze, hogy mitől szoktál jobban lenni: forró fürdő, meleg kakaó, puha takaró, kellemes zene... és használd.</p>	 <p>Mozogj. Válassz a lépcsőt, kocogj, menj el edzeni, vagy legalább tedd be a kedvenc zenéd a nappaliban és ugrabugrálj egy jót rá!</p>	 <p>Kérj segítséget. Kicsit vagy nagyot, mindegy. A lényeg, hogy nem kell mindent egyedül megoldanod!</p>
 <p>Válassz más közlekedési útvonalat. Apró változtatások a napi rutinon jól tesznek az idegpályák frissen tartásának.</p>	 <p>Nyújtózkodj. Állj fel a székéből, és mozgass meg, nyújtsd ki, ami összecsomósodott a testedben.</p>	 <p>Ismerkedj az érzéseiddel. Ül le pár percre, és csak nevezd meg, milyen érzések vannak épp benned.</p>

 <p>Menj el felhőt vadászni. Feküdj a hátadra, és bámuld a felhőket. Milyen formákat látsz bennük?</p>	 <p>Menj ki a szabadba. Amikor csak teheted, menj ki a szabad ég alá, és találkozz az aktuális évszakkal!</p>	 <p>Írd le, ami bánt. 15 percet szánj az írásra, aztán égesd el a papírt!</p>
 <p>Figyelj oda. Válassz valamit, amit általában automatikusan csinálsz, és most végig figyelj oda rá. (fogmosás, mosogatás, evés...)</p>	 <p>Válassz ételt okosan. Gyümölcsök és magvak nasinak, leves és zöldség a főétel részeként. Kerüld a cukrot, fehér lisztet, színezéket, tartósítószert.</p>	 <p>Vedd vissza az időd. Olyanokkal tölts időt, akikkel szívesen vagy, rázd le azokat, akik leszívják az energiádat.</p>
 <p>Játsz minden nap. Szánj rá 5 percet minden nap, hogy játszol valamit. (logikai, ügyességi, kreatív).</p>	 <p>Kapcsold be az önnyugtató rendszered. Simogasd meg magad, vagy ha ez furcsa, masszírozd. (kar, láb, fül, arc) Tedd a kezed a szívedre.</p>	 <p>Simogass meg egy állatot. Ha nincs sajátod, menj ki a parkba, és keress simogatni valót! (Kérdezd meg előbb, hogy szabad-e.)</p>
 <p>Vezess be egy kellemes szokást. Csinálj rutint valami apróságból, ami jól esik.</p>	 <p>Pihenj eleget. Ha elfáradtál, menj el aludni. A feladatok nem szaladnak el holnapig. Tarts néha pizsamnapot!</p>	 <p>Légy hálás. A legrosszabb napokon (főleg) keress három olyan apróságot, amiért hálás tudsz lenni aznap.</p>
 <p>Javíts meg egy apróságot, ami régóta zavar. Varrd fel a gombot, cseréld ki a villanykörtét, vidd el cipészhez a cipőt.</p>	 <p>Légy hetente egy picivel egészségesebb. Igyál egy pohárral több vizet, egyél eggyel több almát, szállj le egy megállóval előbb sétálni.</p>	 <p>Kapcsolódj. Válts pár kedves mondatot valakivel, akivel nem szokásod. Ez lehet a bolti eladó vagy a büfében a kiszolgáló is.</p>

 <p>Meditálj. Egyperces meditáció, testpásztázás, tudatos légzés vagy séta, vagy akár egy vezetett meditáció is szuper.</p>	 <p>Kényeztesd a tested. Masszázs, fürdő, finom krém, szép ruha, ami jó érzés a bőrödön.</p>	 <p>Költekezz egy kicsit. Vegyél magadnak valami jó minőségű apróságot, amit luxusnak érzel. Kávé egy elegáns helyen, virág, illatminta...</p>
 <p>Keresd az örömet. Csinálj valamit minden nap csak azért, mert öröme leled benne.</p>	 <p>Igyál vizet. Legyen egy poharad vagy zárható üveged, amin mérni tudod, mennyit ittál aznap.</p>	 <p>Ápold a lelked. Tölts el egy órát egyedül olyasmivel, ami elringatja a lelked. (zenehallgatás, versolvasás, alkotás, múzeum...)</p>
 <p>Lomolj. Dobj ki 3 dolgot a szekrényből, amit nem szeretsz, vagy úgyse nagyon használsz/hordasz.</p>	 <p>Napfürdőzz. Élvezd a nap melegét 15 percig, amikor csak teheted. Mindenki napelemes.</p>	 <p>Találkozz anyáiddal. Gondold végig, kik a te a pótanyáid, tündér keresztanyáid, és találkozz velük rendszeresen.</p>
 <p>Egy óra digitális detox. Egy órára kapcsolj ki, némíts el minden elektronikus eszközt. Legalább elalvás előtt egy órával!</p>	 <p>Szimatolj. A borsmenta(olaj) például segít felfrissülni. A jázmin jobb kedvre derít. Az eukaliptusz kitisztítja a fejed. Figyelj az illatokra!</p>	 <p>Dicsérd meg magad. Írd össze, hogy mi mindent megtettél, mi minden sikerült, már meddig eljutottál.</p>

 <p>Tegyél rendet.</p> <p>Takaríts ki és pakolj el. Utána pedig ünnepeld meg egy kis lustálkodással!</p>	 <p>Ne vess.</p> <p>Nézz meg egy vicces filmet, vagy idézd fel a kedvenc vicces történeteidet.</p>	 <p>Használd az erősségeid.</p> <p>Csinálj valami olyat, amiben ügyes vagy, és könnyedén szerzel vele sikerélményt.</p>
 <p>Szelektálj a közösségi médiából is.</p> <p>Ha van ismerősöd, akinek a posztja rendszeresen felzaklat, rejtse el az idővonaladról, ha nem akarod törölni.</p>	 <p>Sziesztázz.</p> <p>15-20 perc pihenés segít újra aktív üzemmódba kerülni.</p>	 <p>Vidd el magad nyaralni.</p> <p>A hét végére utazz el valahová a saját kedvedre. Vagy mondd azt, hogy elutazol, és turistáskodj a saját városodban!</p>
 <p>Üzenj pozitívan.</p> <p>Írd ki a kedvenc pozitív üzeneteid, megerősítéseid olyan helyre, ahol minden nap találkozol velük.</p>	 <p>Ölelj.</p> <p>Akit lehet, akit jólesik, amikor csak lehet. Az emberi érintést nem lehet pótolni.</p>	 <p>Tartsd be, amit magadnak ígértél.</p> <p>A saját idő, örömed, egészséged fontosabb, mint másoké. Ne hagyd magad cserben.</p>
