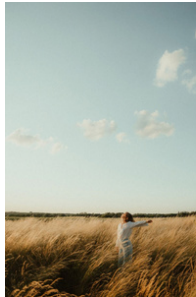
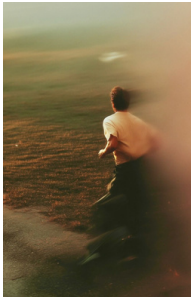


Oktobris

Pasaules psihiskās veselības diena 10.10.226



NACIONĀLAIS PSIHISKĀS
VESELĪBAS CENTRS

PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA	SESTDIENA	SVĒTDIENA
			01	02	03	04
05 IZSTAIPIES! No rīta velti 5 minūtes izstaiņāšanās vingrinājumiem - tas palīdz iekustināt ķermeni un uzlabot pašsajūtu.	06 PAMANI LABO Pieraksti trīs lietas, par kurām šodien esi pateicīgs.	07 ATBRĪVO PRĀTU Velti 10 minūtes apzinātības pauzei, lai atgūtu līdzsvaru. 	08 LAIKS SATIKTIES Pavadi laiku ar ģimeni vai cilvēkiem, kas tev ir svarīgi.	09 PALUTINI SEVI Atrodi laiku kaut kam, kas tev sagādā prieku.	10 VAIRĀK MIERA Izslēdz nevajadzīgos telefona paziņojumus.	11 IZKĀP NO IERASTĀ Pamēģini ko tādu, ko parasti nedari. Arī neliels izaicinājums var kļūt par vērtīgu pieredzi.
12 ATJAUNO KONTAKTU Sazinies ar cilvēku, ar kuru kādu laiku neesi runājis. 	13 IEKLAUSIES SEVĪ Dienas beigās velti brīdi pārdomām. Vari pierakstīt, kas šodien bija svarīgs vai kā tu juties.	14 PIERAKSTI Pieraksti dienas svarīgākos darbus. Tas palīdzēs saprast, kam šodien vēlies pievērst uzmanību.	15 LAIKS MŪZIKAI Izveido mūzikas izlasi dienām, kad nepieciešams mazliet uzmundrinājuma.	16 ESI RADOŠS Izmēģini jaunu ēdiena recepti, rokdarbus vai kādu citu radošu nodarbi.	17 LAIKS HOBIJAM Velti laiku hobijs vai izmēģini ko jaunu.	18 IEJŪTĪBA PRET SEVI Šodien izturies pret sevi tikpat iekļūstīgi, kā tu izturētos pret sev mīļu cilvēku.
19 IZKUSTIES Dodies pastaigā vai skrējienā, ļauj ķermenim izkustēties un prātam atvilkt elpu.	20 IZPĒTI KO JAUNU Kļūsti par tūristu savā pilsētā un apmeklē vietu, kur vēl neesi bijis.	21 ATRODI ATBALSTU Ja nepieciešams, vērsies pie cilvēkiem, kuri tev var sniegt atbalstu.	22 MĀCIES KO JAUNU Izmēģini kādu nodarbību, kursu vai apgūsti jaunu prasmi. 	23 KONCENTRĒJIES Ja šobrīd šķiet, ka visa ir par daudz, pievērsies tam, kas tev ir svarīgs šodien.	24 IZBAUDI DABU Satiecies ar draugiem - dodieties pastaigā, sarīkojiet pikniku vai vienkārši esiet kopā.	25 VELTI LAIKU SEV Dari kaut ko, kas tev sagādā prieku, arī tad, ja tam nav cita "praktiska" iemesla.
26 NOVĒRTĒ SEVI Velti brīdi, lai paskatītos atpakaļ uz savu ceļu un novērtētu, cik daudz esi paveicis.	27 ATŽĪSTI SAVUS PANĀKUMUS Arī mazie solji ir nozīmīgi. Atzīmē to, kas tev šodien ir izdevies.	28 PALĪDZI KĀDAM Izdari ko labu citam cilvēkam. Arī neliels atbalsts var būt nozīmīgs.	29 PANĒM PAUZI Atļauj sev uz brīdi apstāties, kad tas nepieciešams.	30 LAIKS MIEGAM Parūpējies par pietiekamu un kvalitatīvu miegu.	31 APMEKLĒ Aizej uz kādu pasākumu vai satiesies ar cilvēkiem, ar kuriem tev ir kopīgas intereses.	TURPINI RŪPĒTIES PAR SEVI Padomā, kādus ieradumus vari turpināt ikdienā, lai rūpētos par savu mentālo veselību.