

## 27 BŪDAI PADĖTI SAU

Ką tu darai, kai patiri didelę įtampą, nerimą, liūdesį, pyktį ar kitas stiprias emocijas?  
Ar moki save nuraminti?

Rekomenduoju išbandyti žemiau išvardintus dalykus ir tavo emocijos turėtų pagerėti.  
**PABANDOM?**

- Padaryk mankštą ant sofos. Žvilgtelk čia: [SOFA](#)
- Peržiūrėk savo nuotraukas, kurios tau patinka.
- Įsirenk kambaryje gražią vietą, į kurią būtų malonu žiūrėti, joje būti.
- Užsidek žvakę ir žiūrėk į jos liepsną.
- Susitvarkyk savo darbo stalą.
- Apsilankyk virtualiame muziejuje. Žvilgtelk čia: [MUZIEJAI](#)
- Išėik pasivaikščioti ir atidžiai stebėk viską, kas yra aplink tave.
- Įsijunk savo mėgstamą muziką ir pašok.
- Užsimerk ir pabandyk išgirsti visus tave supančius garsus.
- Padainuok savo mėgstamas dainas.
- Susikurk savo mėgstamos muzikos grojaraštį.
- Eik nusiprausti su kvapnia dušo žele ar muilu.
- Pasikvėpink mėgstamais kvėpalais.
- Atsidaryk langą ir pauostyk orą lauke.
- Pasigamink savo mėgstamą patiekalą.
- Pasidaryk skanios arbatos, ar kakavos ir ją išgerk savo mėgstamiausioje vietoje namuose.
- Suvalgyk ką nors labai dėmesingai. Pabandyk susitelkti į maistą, kurį kramtai ir pabandyk pajusti jį, jo tekstūrą, skonį, kvapą. Kramtyk ne mažiau 40 kartų.
- Išsimaudyk vonioje. Jei turi, įsipilk ir vonios putų.
- Pžaisk su savo augintiniu.
- Pasimasažuok savo pėdas ☺
- Užsidek šaltą kompresą sau ant kaktos.
- Apsirenk tai, kas tau labai patinka.
- Pabandyk namuose paliesti bent 10 skirtingo paviršiaus ir tekstūros daiktų.
- Apkabink ką nors.
- Pasikeisk lovos patalynę.
- Paskambink ir pasikalbėk su savo draugu.
- Parsisiųsk programėlę ATSSIPŪSK ir patyrimėk, kas joje.

Linkėjimai,  
Tavo psichologė Agnė