



# Perduokite kažkam kitam

DATA



Kartais nerimastingos mintys įkalina it užstrigęs filmas ir nuolat persuka kokios nors nemalonios situacijos siužetą. Tokiais atvejais gali padėti „atsakomybės perdavimo“ pratimas.

1. Patogiai įsitaisykite, atsipalaiduokite ir užsimerkite.
2. Kelis kartus giliai įkvėpkite. Sulig kiekvienu iškvėpimu atsikratykite savo nerimo ir rūpesčių.
3. Įsivaizduokite nusiimantis nuo pečių visą rūpesčių našta ir perkeliantis ją kokiai nors pasirinktai esybei, kuri nuo šiol bus už viską atsakinga.
4. Pajuskite palengvėjimą.



# Savanorystė

DATA



Tyrimai rodo, kad savanorystė padeda tapti laimingesniems. Laimę kuria jausmas, kad esi reikalingas, kad darai kažką prasmingo. Tik viena sąlyga – pagalba turi būti įvairi: skirtingiems žmonėms – vis kitokie veiksmai. Nuolatinė pagalba vienam asmeniui suteikia laimės kur kas mažiau nei daug mažų gerumo aktų. Beje, kad būtumėte laimingas, gerumas turi būti nuoširdus.

Mano gerų darbų sąrašas

Data

Neatlygintinai duoti kraujo.  
Pavedžioti šunis prieglaudoje.



SVARBU, NE KAS PADAROMA AR DUODAMA, BET KAIP  
NUSITEIKUS, NES GERADARYSTĖS ESMĖ GLŪDI NE ATLIKTAJE  
POELGYJE AR DAIKTE, BET DAVĖJO AR DARUOTOJO ŠIRDYJE.

SENEKA



# Aš ne vienas!

DATA



Kai kitą kartą užklups nemalonios emocijos, žingsnis po žingsnio atlikite šį pratimą:

1. Prisiminkite, kad nemalonūs jausmai yra natūralūs - retkarčiais visi juos patiriame.
2. Prisiminkite ką nors panašaus išgyvenusius pažįstamus žmones, ypač tuos, kuriais žavėtės.
3. Atminkite, kad šiuo metu, šią akimirką, daugelis žmonių patiria tokius pačius jausmus.

Apvedžiok šūki



AŠ NE  
VIENASI!