

7 завдань



для психічного здоров'я



1 день = 1 завдання





написати список вдячностей

- собі
- своїм рідним
- друзям, близьким
- будь-кому і будь-чому



2

зробити собі приємність

- можеш собі зробити невеликий подарунок
- приготувати/купити собі щось смачне



} скласти плейлист пісень під будь-який настрій

- під сумний/веселий
настрій
- пісні, щоб потанцювати
- музика для спорту/
навчання



4

створити колаж власних ресурсів

- відібрати картинки які відображають заняття, що вам подобаються і які допомагають вам відновлюватися (наприклад, спорт, хобі і тд)
- скласти колаж (в телефоні або роздрукувати картинки)



**написати 10 помилок,
за які готові пробачити
себе**

- не все, що ми робимо може відповідати нашим бажанням і уявленням, тому важливо вміти пробачити себе та йти далі



6

намалювати свої емоції

- передайте на папір як можуть
виглядати ваші емоції: якого
кольору злість? якого розміру
сум?



Вийти на прогулянку на самоті

- можна виділити не так багато часу, щоб пройтися по вулиці і побути в теперішньому моменті