

Kas ärevus, stress või meeleolu langus mõjutavad Sinu igapäevaelu?

Vaikuseminutite Teadveloleku kursus aitab Sul arendada praktilisi oskusi, mis toetavad vaimset heaolu ning toimetulekut stressi, ärevuse ja meeleolulangusega.

KURSUSEL ÕPID

- ✓ märkama ja mõistma oma mõtteid, tundeid ning reaktsioone;
- ✓ vähendama automaatset ülemõttlemist ja muretsemist;
- ✓ juhtima tähelepanu teadlikumalt ja keskenduma olulisele;
- ✓ tulema paremini toime stressi, ärevuse ja keeruliste emotsioonidega;
- ✓ suhtuma iseendasse suurema mõistvuse ja hoolivusega.

HEAOLU LOOMISE OSKUSED ON ÕPITAVAD.



Vaikuseminutid teadveloleku kursus on

VIPS

ehk väheintensiivne psühholoogiline sekkumine.

Kursusel osalemine on TASUTA!

Rohkem oskusi.
Vähem stressi.
Parem enesetunne.



Loe lähemalt ja
leia sobiv grupp

vaikuseminutid.ee/vips



Kaasrahanud
Euroopa Liit



Eesti
tuleviku heaks

Luba endale üks kosutav HETK

H

HINGAMINE

teadvusta hingamist:
hinga sügavalt sisse ja välja

E

ELU MÄRGID

märka elu märke endas:
värelusi, liikumisi,
sooja- ja külmatunnet kehas

T

TOETUSPUNKTID

teadvusta keha kokkupuudet
maapinna või tooliga

K

KOHALOLU

koge kohalolu, paremat kontakti
iseenda ja ümbritsevaga

Rohkem harjutusi leiad: Vaikuseminutite äpist ja
vaikuseminutid.ee/harjutused/



VAIKUSEMINUTID