

# ÕPETAJA ENESEHOIU MEELESPEA

1. Alusta päeva mõttega, mis on täna igatahes hästi
2. Ole enda vastu hea ja anna endast parim ja mitte rohkem
3. Ära võta kõike isiklikult, kõigil on omad lood
4. Leia päevas endale hetk, kus sirutad, raputad või hingad sügavalt
5. Võta endale aeg, et juua kohvi, teed, vett ja naudi seda
6. Lase aur välja, jaga oma mõtteid ja tundeid usaldusväärse isikuga
7. Rõõmusta väikeste asjade üle, märka enda ümber head, naera terviseks
8. Ära võta tööd koju kaasa, lae end teiste tegevustega, jaluta looduses
9. Planeeri oma ellu puhkehetki ja kohtumisi päris sinu oma inimestega
10. Võta päev kokku mõttega, mille eest oled tänulik



SÜDAMEGA KOOLITUS- JA NÕUSTAMISKESKUS