



Методы, которые помогают справиться с тревожностью и состоянием беспокойства

Природа

Спорт

Спорт на свежем воздухе

40-90 мин в день как минимум

Если отсутствует мотивация, то можно начинать с 20-30 мин в день

Часы трекер активности не обязательны



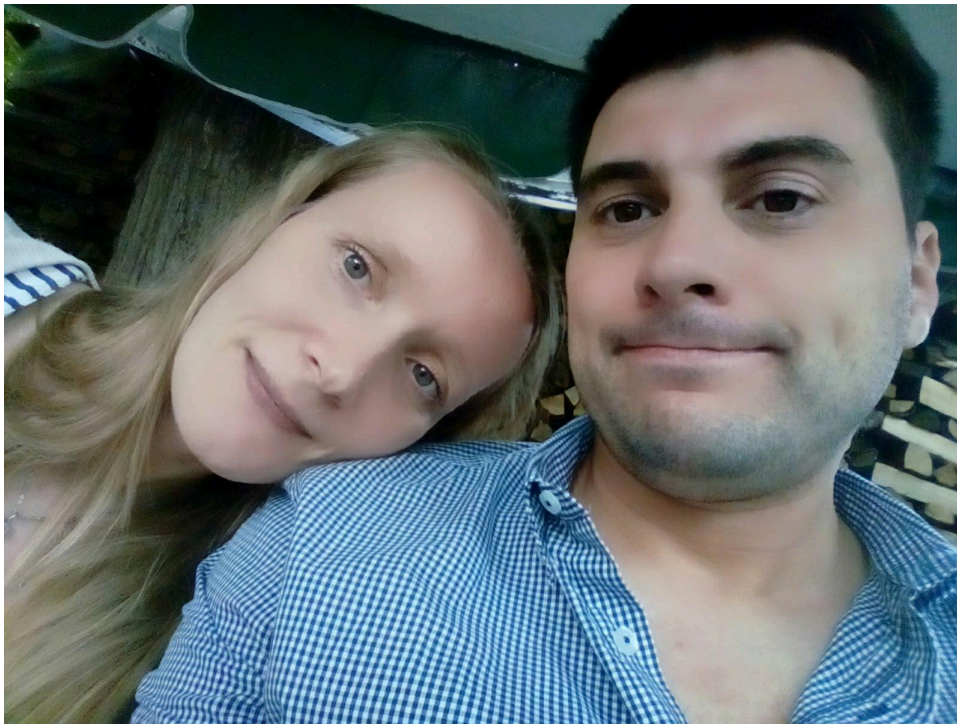
Прогулки в лесу или парке

В Эстонии очень много возможностей и природных зон в лесу, парках и городской зоне



Социальное времяпровождение с семье, друзьями или близкими людьми,

Новые знакомства и социальный круг общения, который поддерживает мотивацию, позитив и эмоциональное здоровье без наркотиков, алкоголя или привычек вредящих здоровью



Новые интересы и хобби

Спорт

Искусство

Фотография

Танцы

Музыка

Изобразительное искусство

Творчество

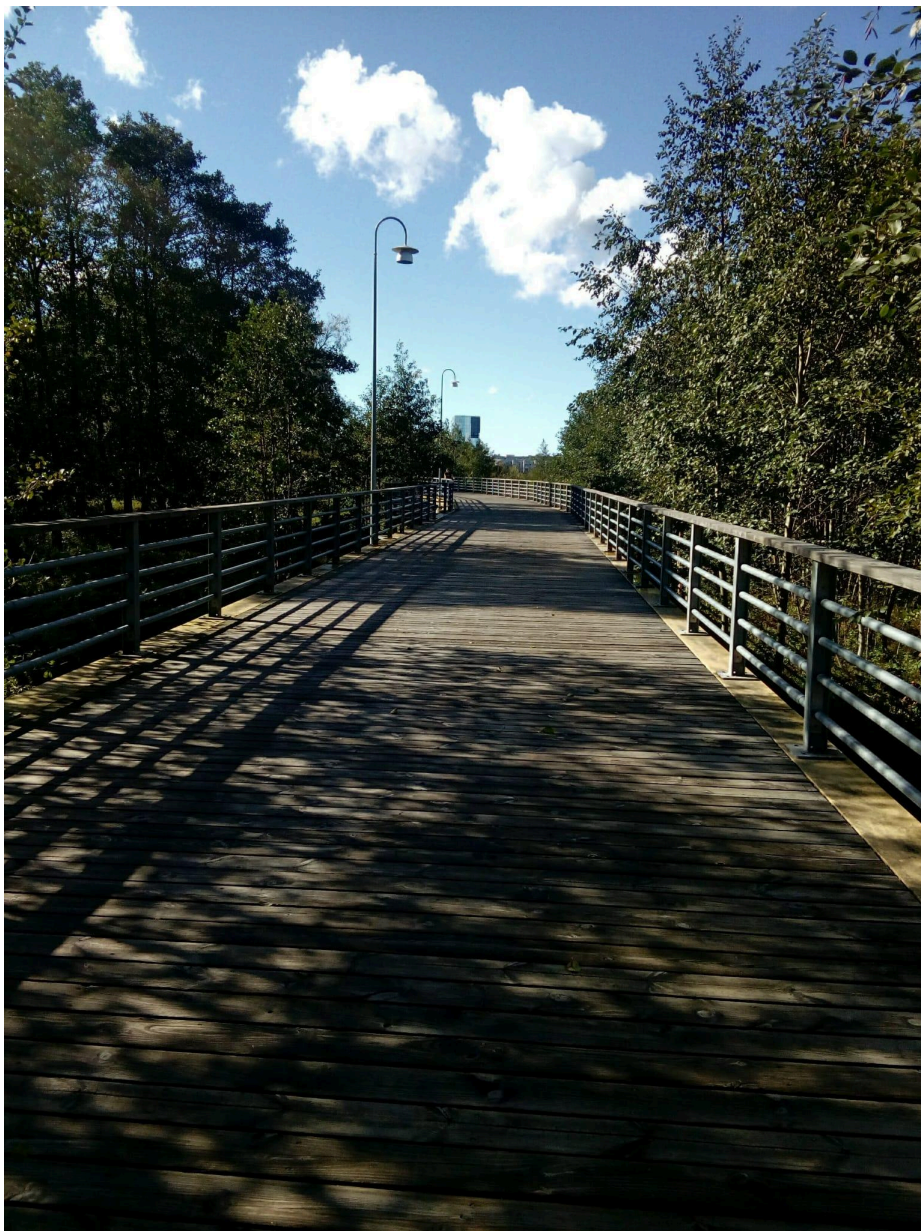
Стихи

Выражение себя в музыке, стихах или искусстве другого рода



Нахождение прекрасного в простых ситуациях, вещах и окружающем мире

Замечание прекрасного вокруг себя, в мире и людях



Нахождение прекрасного в любом времени года и погоде

Истории и путешествиях

Нахождение новых интересов в жизни, которые поддерживают вашу жизнь, семью и благосостояние, благополучную жизнь





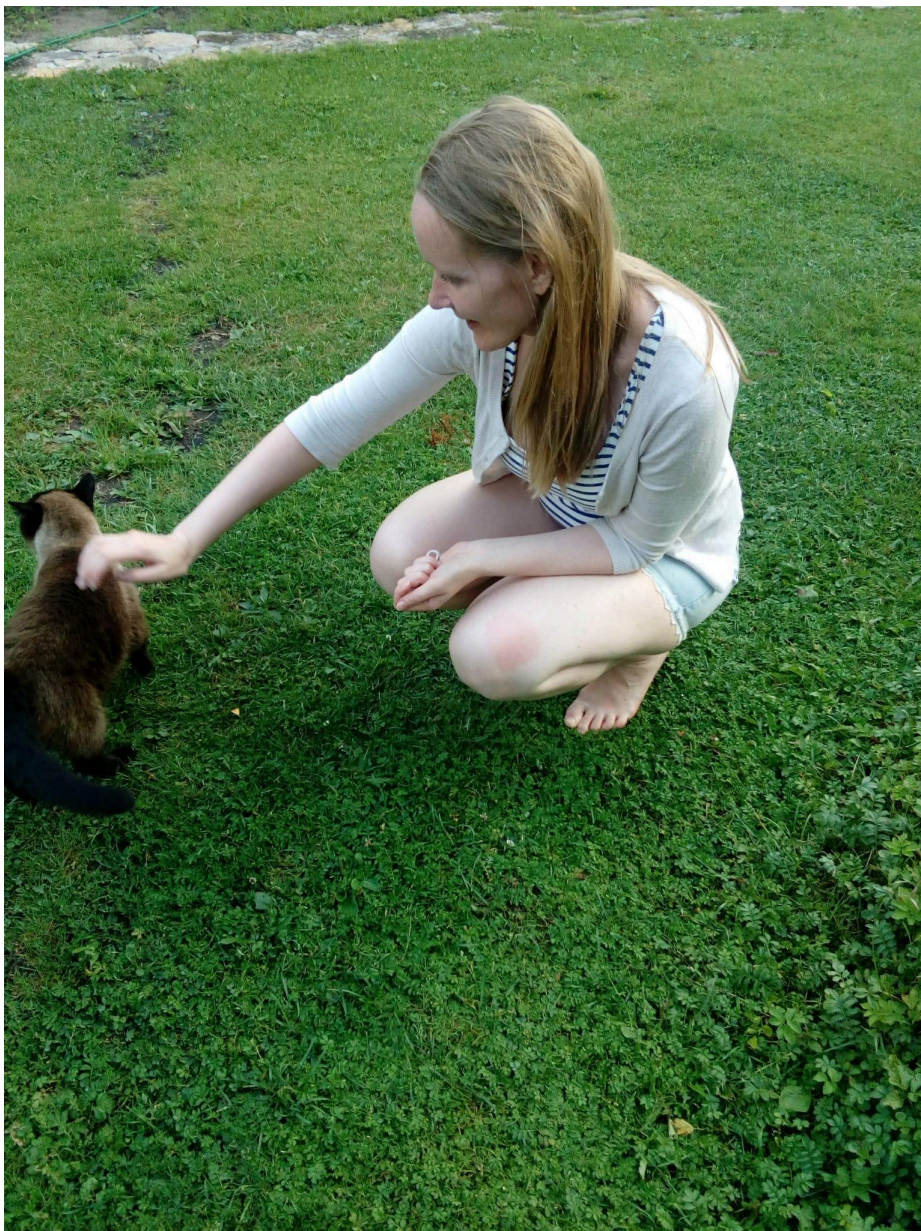


Путешествия в места вашего детства или места, которые важны для вас по какому-то фактору или теме связанной с вами, вашей жизнью или важными для вас темами экзистенциального контекста



Устройство безопасного уютного дома и времяпровождение с семьей в социальном контексте





Нахождение времени на домашних питомцев, посещение приютов, зоопарков или другого контекста мест, где вы можете общаться с животными

Приобретение домашнего питомца

Посещение терапии с животными



Организация ресурсного места в вашем доме для проведения времени вас и вашей семьи

A ELIK
B



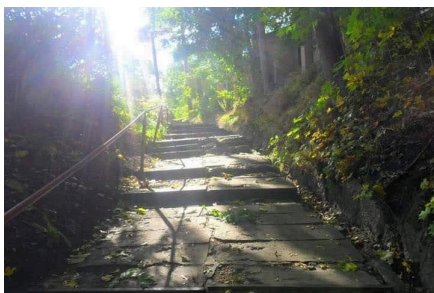
PRILIS

03.23.





Занятие искусством или керамикой, лепкой и другими видами искусства там, где вы можете использовать руки



Занятие экзистенциальными темами вашей жизни для разрешения причины тревожности или беспокойства



Понимание своего мировоззрения и принадлежности в данном мире