

The background is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. In the upper center, there is a faint, circular logo or watermark that appears to be a stylized sun or a similar emblem.

LABIZJŪTA (*WELLBEING*)

MĀCOTIES NO MĀJĀM

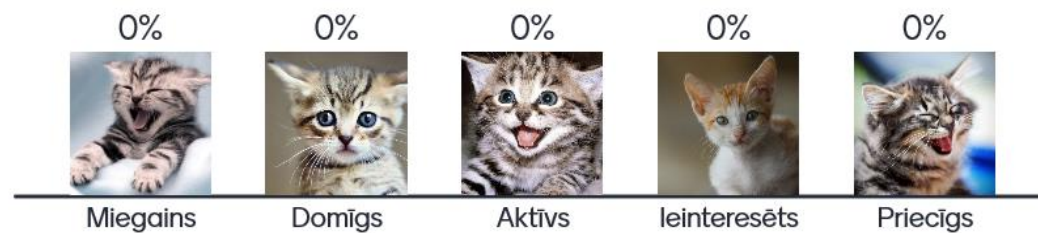
03.02.2021.



Go to www.menti.com and use the code 94 55 17

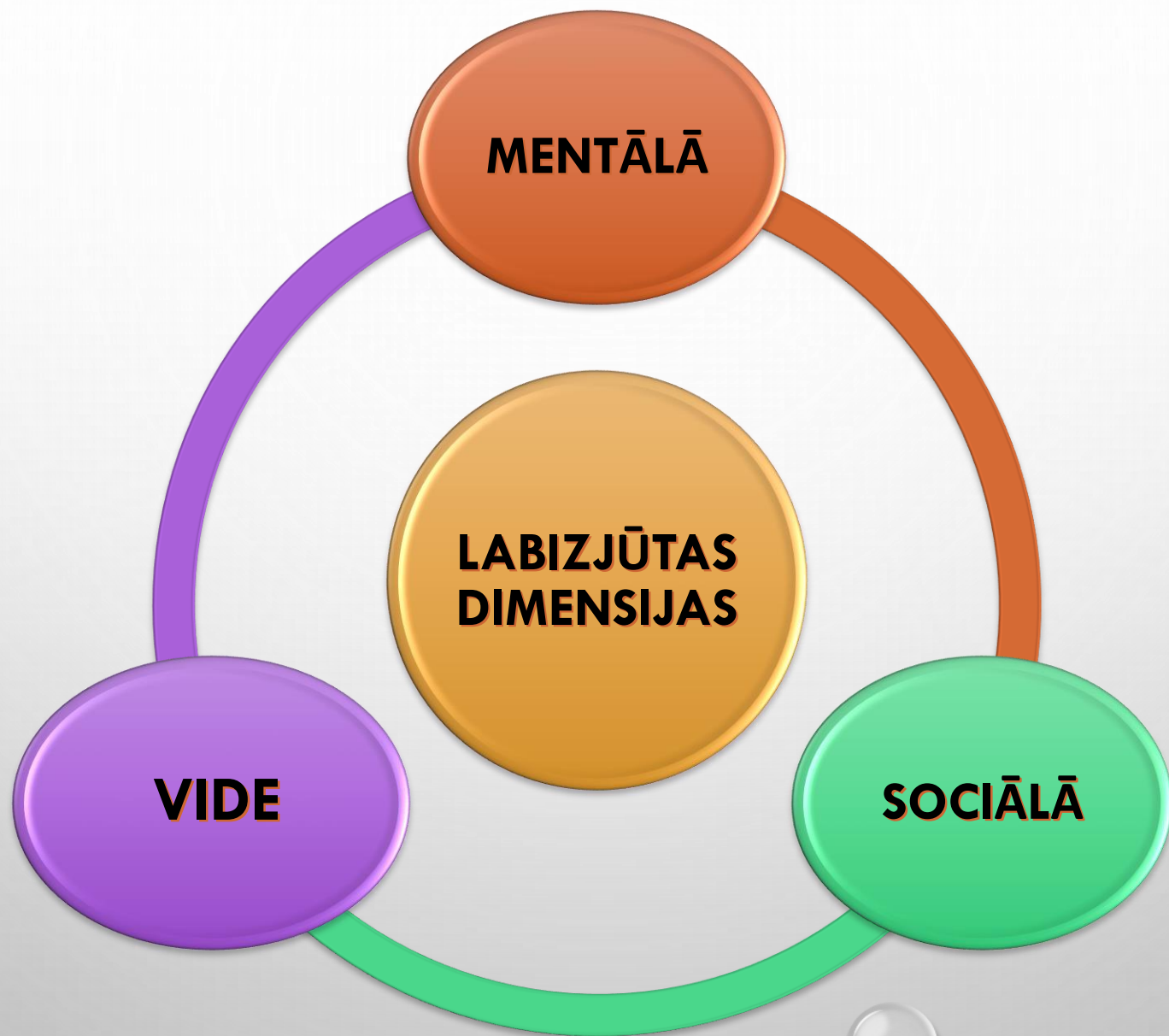
Kā Tev klājās? Izvēlies, kurš šodien varētu būt Tu!

Mentimeter



Press ENTER to show correct





SOCIĀLĀ DIMENSIJA

**Spēja
sadarboties**

**Sociālo saišu
stiprināšana**

**Justies
piederīgam
un būt
blakus citiem**

**Veselības
kvalitāte**



© Fajar Andriyanto/Solent

MENTĀLĀ DIMENSIJA



**Notikumu skaidrošanas
veids**

Pesimisms/ optimism



**Spēja tikt galā ar
grūtībām, pārmaiņām**

**Spēja pieņemt un
kontrolēt savas
emocijas**



**Pārliecība par sevi
Mērķa izjūta**

Šīs spējas var iegūt pievēršot tām uzmanību un attīstot tās!

Kā veicināt pozitīvo domāšanu?



Atceries pozitīvus notikumus



Dari labus darbus



Sajūties “šeit un tagad”



Izrādi pateicību

KO DARĪT?

- VAIRĀK GULĒT
- VAIRĀK KUSTĒTIES
- VAIRĀK DZERT ŪDENI
- VAIRĀK VINGROT
- SAMAZINĀT CUKURA
DAUDZUMU UZTURĀ
- IEVĒROT PIEKLĀJĪBU
INTERNETĀ
- ŠĶIROT ATKRITUMUS
- SAKĀRTOT SAVU
ISTABU
- ĒST VESELĪGĀK
- VAIRĀK BŪT PIE
DABAS
- RŪPĒTIES SAVU PAR
VESELĪBU
- PIELĀGOT VIDI



KĀ ES ŠODIEN PARŪPĒŠOS PAR SAVU LABIZJŪTU?



- IZSTĀSTĪŠU KĀDAM VIENU JAUTRU NOTIKUMU
- IERAUDZĪŠU KAUT KO LABU UN IZTEIKŠU KĀDAM KOMPLIMENTU
- SAKĀRTOŠU SAVU MĀCĪBU VIETU
- IEŠU LAICĪGI GULĒT
- PADOMĀŠU, KAS MAN ŠODIEN IR IZDEVIES
- SAPLĀNOŠU RĪTDIENAS DARBUS
- IZIEŠU ĀRĀ

• **IZMANTOJAMIE RESURSI**

- PIRMĀ PSIHOLOĢISKĀS PALĪDZĪBAS ROKASGRĀMATA PUSAUDŽIEM.
<HTTPS://ESPARVESELIBU.LV/SITES/DEFAULT/FILES/2021-01/PPP%20ROKASGRAMATA.PDF>
- NILS KONSTANTINOVS, LEKCIJA: DZĪVE TIEŠSAISTĒ.
HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/WATCH/LIVE/?V=920354048734143&REF=WATCH_PERMALINK
- PUSAUDŽU UN JAUNIEŠU PSIHOTERAPIJAS CENTRS. <WWW.PUSAUDZIS.LV>
- VESELĪBAS MINISTRIJAS PROJEKTS “KOMPLEKSI VESELĪBAS VEICINĀŠANAS UN SLIMĪBU PROFILAKSES PASĀKUMI”. <HTTPS://ESPARVESELIBU.LV/PIRMA-PSIHOLOGISKA-PALIDZIBA-PUSAUDZIEM>
- TĀLRUNIS KRĪZES BRĪDĪ: 116111



PALDIES PAR UZMANĪBU!

LAI IZTURĪBA UN DZĪVESPRIEKS!