

Ragassz egy ragtapaszt oda, ahol bántani szoktad magad. Ez emlékeztessen arra, hogy gyógyulsz.



Rajzolj egy kedves figurát oda, ahol bántani szoktad magad. Amikor ránézel, próbálj csinálni egy olyan dolgot, ami megnyugtat.



Gondolj azokra az emberekre, akikkel szívesen beszélgetsz. Van valaki, akit most szívesen felhívnál?



Hívd fel a Kék Vonal 116 111-es lelkisegély-vonalát és beszéljess arról, hogy érzed most magad.



Vedd fel hangrögzítővel, ahogy pozitív dolgokat mondasz és játszd le magadnak.



Egyél valamit, amit nagyon szeretsz. Ízelej meg minden falatot, lassulj le és élvezd a kedvenc ételed.



Képzeld el, hogy valaki, akit szeretsz, nem érzi jól magát. Írd le, mit mondanál neki, majd olvasd fel hangosan ezeket a gondolatokat saját magadnak.



Dúrdold vagy énekelj el a kedvenc dalod.



Gondolj egy számodra megnyugtató helyre és azokra a dolgokra, amiket ott szoktál csinálni.



Keress egy csendes helyet egy nagyon kényelmes fotellel, babzsákkal vagy kanapéval, és ülj le. Csukd be a szemed és koncentrálj a hangokra, illatokra, érzetekre, amik körülvesznek.



Határozottan nyomd bele a talpad a talajba és képzelj el, hogy a gyökereid erősen tartanak. A nyakaddal és a fejtetőddel pedig próbálj meg minél magasabbra felérni.



Állj fel, húzd ki magad és figyelj a légzésedre. Lassan lélegezz be, majd ki és figyelj meg, milyen megnyugtató tud lenni, ha a légzésedre koncentrálsz.



Kuckózz be a kedvenc takaródba vagy pulcsidba, és próbálj meg visszaemlékezni egy kedves emlékre.



Nézz meg egy videót, ami mindig megnevettet.



Készíts egy playlistet a kedvenc számaiddal, amire el tudsz lazulni.



Rajzolj a karodra egy kis figurát, aki az önsértő késztetéseket jelképezi. Aztán mosd le a kezetről alaposan szappanos vízzel.



Tárd ki az egyik tenyered. A másik kezed egy ujját húzd végig mindegyik kinyújtott ujjadon. Amikor felfelé simítod, lélegezz be, amikor lefelé, akkor pedig ki.



Küldj egy kedves üzenetet egy barátodnak vagy családtagodnak, amiben elmondod, hogy szereted, törödsz vele és számíthat rád.



Nézz meg egy-két cuki állatos videót, ami jókedvre derít.



Készíts egy playlistet azokkal a számokkal, amikre szívesen tombolsz, táncolsz és énekelsz. Játszd le magadnak, ha eluralkodik rajtad a tompaság.



Keress egy dobókockát és dobj vele. Gyűjts össze fejben olyan dolgokat, amik jó érzéssel töltenek el. Annyit, amennyi a dobókockán lévő szám.



Írj egy listát olyan írók nevével, akiket ismersz.



Számold össze a különböző mintákat abban a szobában, ahol éppen vagy. Le is írhatod, ha van rá lehetőség.



Hány darab derékszöveget látsz abban a szobában, ahol éppen vagy? Számold össze.



Gondolj egy számra, amit nagyon szeretsz, és próbáld meg felidézni a teljes szövegét. Le is írhatod.



Gondolj egy kedves emlékre az ABC minden betűjével.



Gondold át, hány darab szuperhőst ismersz név szerint?



Írj egy listát azokról a dolgokról, amiket szívesen megtennél, ha nem kellene a pénzre gondolnod.



Van olyan film- vagy sorozatszereplő, akit szívesen elfogadnál barátként? Ki az, és miért őt választottad?



Fogj egy ceruzát és egy lapot, csak rajzolgass, firkálj, bármit, ami az eszedbe jut.



Használd mind az 5 érzékszerved, és nevez meg egy dolgot, amit éppen látsz, hallasz, megtapintasz, egy szagot, amit érzel, egy ízt, amit a szádban érzel.



Feküdj le a földre, és keress egy pontot a plafonon, amit nézhetsz. Vegyél mély levegőket és próbálj csak arra az egy pontra koncentrálni néhány percig.



Kezdj el 6-osával számolni 0-tól: 6, 12, 18... folytasd minél tovább. Meddig jutottál?



Játszd le a kedvenc számod és táncolj olyan szabadon, amennyire csak tudsz.



Ismételd el ezt a nyelvtörőt akárhányszor csak tudod, de minél gyorsabban : Fekete bika pata kopog a patika pepita kövén.



Számold össze az összes narancssárga dolgot a házában, ahol élsz.



Mondd ki hangosan, ami bánt. Van esetleg rá megoldási javaslatod? Ha nincs, hívd a Kék Vonalat a 116 111-en, gondolkodjunk együtt.



Meg tudod kérni a barátodat/barátaidat, hogy írjanak rólad valamit egy post it-re? Ragaszd ezeket ki a szobádba!



Írj fel pozitív gondolatokat papírfecnikre vagy post it-ekre, és ragaszd őket az ágyad mellé vagy egy olyan helyre, ahol általában bántod magad. Amikor megérkezik a készítés, olvasd el őket.



Válaszd ki a legnegatívabb, legijesztőbb gondolatodat, és próbáld meg kitalálni, mit mondana erre valaki, aki nagyon szeret. Ha nem jut eszedbe semmi, beszéljünk erről a 116 111-en.



Írd le egy darab papírra azokat a dolgokat, amiktől szomorúnak érzed magad, és tépd szét apró darabokra.



Gondolj egy jó barátra, és próbáld meg összegyűjteni azokat a tulajdonságaitokat, amik megegyeznek.



Szerezd meg a stresszlabdát, és szorítsd meg, amilyen erősen csak tudod. Ismételd meg néhányszor.



Bokszolj egy párnába jó erősen ahányszor csak jólesik.



Keress egy üres szobát távol a többiektől, és ordítsd ki a fájdalmat. Üvölsz, amilyen hangosan jól esik.



Tedd fel a fülesed és hallgass zenét nagyon hangosan.



Fuss olyan gyorsan, ahogy csak bírsz 1 percig, aztán lassíts le, sétálgaj 2 percig, majd ismét fuss 1 percig nagyon gyorsan, aztán lassan sétáld ki magadból a feszültséget.



Gyűrj össze vagy tépj szét olyan újságokat, amikre már nincs szükséged.



Ordíts hangosan egy párnába.



Tedd fel a fülesed és hallgass hangos zenét miközben elmész sétálni. A séta legyen gyors, koncentrálj a zenére és a gyors lépteidre.



Fuss helyben nagyon gyorsan ameddig bírsz, és fokozatosan vedd lassabbra a tempót. Ismételd meg háromszor.



Tedd a kezed hideg víz alá, és lélegezz nyugodtan. Koncentrálj a hideg érzésére minden kilégzésnél.



Írd le a rossz érzéseidet egy darab papírra és tépd szét apró darabokra.



Olvass egy random könyvből és húzd alá a pozitív szavakat, gondolatokat.



Menj egy nyugodt helyre és bokszolj, rúgj erőseket a levegőbe.



Tekerj egy gumiszalagot a csuklódra és csípd meg vele a bőröd.



Taposs szét üres üdítősfém dobozokat.



Állj fel és feszítsd meg minden izmot 3 másodpercre, aztán hirtelen engedd el a feszítést, és lélegezz ki. Ismételd meg néhányszor.

