

Inspiráció a környezettudatos szokásokhoz

1. Tegyé ki madár-itatót és etetőt az ablakodba.
2. Nevelj fel magról egy növénykét (pl. paradicsomot, paprikát stb.)
3. Este húzd ki az elektromos készülékek csatlakozóját.
4. Az irodádba, dolgozószobádba is vigyé növényeket (pl. a hegedűfűrt nagyon erős légtisztító hatású növény).
5. Amikor vezetsz, tarts nagyobb követési távolságot, így kevesebb alkalommal kell fékezni, ha az előtted lévő autó lassít! Ezzel jelentősen csökkentheted az üzemanyag felhasználást.
6. Étkezz szezonálisan! Az évszaknak megfelelő zöldségek és gyümölcsök olcsóbbak és sokszor az ökológiai lábnyomuk is kedvezőbb.
7. Online is vásárolhatsz használt ruhát.
8. Zsíroló helyett használj szódabikarbónát! Mivel a szódabikarbóna (nátrium-hidrogén-karbonát) hatékony zsíroló- és súrolószer, így remek választás a vegyszermentes, környezettudatos zsíroláshoz.
9. Csak akkor indítsd be a mosogatógépet, ha tele van!
10. Kerüld a PET palackos üdítőket, használj saját kulacsot vagy vizes üveget!





Inspiráció a mentális egészség megőrzéséhez

1. Meditálj rendszeresen.
2. Mindig végezz légzésrelaxációt, amikor csak lehetőséged nyílik rá.
3. A negatív, irracionális gondolatainkat próbáljuk meg lecserélni aktív, megküzdést segítő, racionális gondolatokra.
4. Társasozzunk! A különböző társasjátékok jelentősen hozzájárulhatnak kognitív és problémamegoldó képességeink fejlesztéséhez.
5. Beszéljünk őszintén az érzéseinkről. Barátokkal, családdal, vagy terapeutával, de már az is sokat segít, ha magunknak leírjuk, mi zajlik le bennünk.