



Harjoitus: Miten voisın tukea hyvinvointiani?

Miksi?

Kun listaat konkreettisia keinoja, jotka auttavat sinua voimaan paremmin, sinun on helpompi ottaa nämä asiat osaksi arkeasi. Huomaat, että teot voivat olla myös pieniä ja niitä voi vähitellen lisätä arkeen.

Miten?

Tässä on lueteltu tekoja, joilla voit huolehtia itsestäsi. Mitkä näistä keinoista sopisivat sinulle? Mitä muita keinoja olet havainnut sopivan itsellesi? Mitä tekoja voisit lisätä omaan arkeesi?

Keinoja huolehtia itsestä

- Ylläpidän säännöllistä päivärytmiä.
- Käyn kävelyllä metsässä tai muussa mieluisassa paikassa.
- Kokkaan hyvää ruokaa.
- Käyn hierojalla tai kasvohoidossa
- Kuuntelen mielimusiikkia.
- Tapaan ystävää, vaikka se tuntuisikin aluksi vaikealta.
- Käyn saunassa.
- Liikun minulle sopivalla tavalla.
- Teen käsitöitä/ nikkaroin/ maalaan/ askartelen...
- Luen kirjoja.
- Muistelen jotain miellyttävää tilannetta tai paikkaa.

Muita minulle sopivia keinoja:



Mieti, miten voisit toteuttaa näitä omassa arjessasi. Mieti myös, milloin teet mitään.

Esimerkiksi: Varaan itselleni hierojan ensi viikolle, maalaan tai lähdän kävelyllä tv:n katsomisen sijaan, teen iltaisin lyhyen rentoutusharjoituksen.