

Yksinkertaisin tapa saada lepo ja virkistys osaksi elämää on laittaa se kalenteriin. On hyvä pohtia omien toimintatapojesi taustoja, mutta jos olet kovin väsynyt, miettimisestääkään ei tule mitään. Ensin sinun on opittava pysähtymään ja lepäämään.

Pidä alla olevaa luppoaikareseptiä miniminä, jota voit noudattaa sitten, kun huomaat olevasi jo lähestulkoon normaaleissa voimissa. Jos olet vielä selkeästi toipilasvaiheessa mutta jo töihin palaamassa, vähintäänkin tuplaa luppoajan määrä ja säädä sen määrää ja laatua tuntemustesi mukaan.

Riittävän levon ja palautumisajan turvaaminen vaatii ajankäyttösi muokkaamista ja voi tarkoittaa mukavienkin asioiden karsimista ainakin väliaikaisesti. Juuri nyt toipuminen on kuitenkin tärkeämpää.

Luppoaikaa on syytä olla vähintään

1 tunti päivässä

1 päivä viikossa

1 viikko 3-4 kuukauden välein

Luppoaikaa voit jakaa näin

1/3 lepoaikaa

Lepoaikana ei tarvitse tehdä mitään. Lakkaat toimimasta ja annat itsesi levätä. Voit vaikka laskeutua lattian aina luotettavaan kannatteluun. Ota mukava alusta allesi, lämmin viltti päällesi ja pieni tyyny niskasi ja polviesi alle, ja tee olosi mukavaksi. Ei haittaa, vaikka torkahtaisit, kunhan et nuku liian pitkään - yli 30 minuutin päiväunilla on taipumus häiritä yöunia.

1/3 virkistysaikaa

Virkistysaikana teet kaikkea sellaista, mistä oikeasti nautit mikä auttaa sinua irtautumaan työn maailmasta. Toisin sanoen teet Jotain Ihan Muuta. Jos nämä asiat ovat sellaisia, joita teet yhdessä toisten kanssa, virkistysaika menee päällekkäin ihmissuhdeajan kanssa. Mutta jos palaudut parhaiten, kun saat puuhata itsekseksi, tee silloin niin. Monet väsyneet ja uupuneet ihmiset kokevat mieluisankin seuran kuormittavaksi. Siihen on luonnollinen syy: toisen ihmisen läsnäolo aktivoi aivoja, ja se voi yksinkertaisesti olla liikaa juuri nyt.

1/3 ihmissuhdeaikaa

Ihmissuhdeaika on aikaa, jolloin vapautat itsesi miettimästä itseäsi ja suuntaat huomiosi muihin - lemmikitkin käyvät jos ihmisten seura tuntuu liian rasittavalta. Ihmissuhdeajassa on joka tapauksessa se pointti, että kun varaat aikaa yhdessäoloon, et tule niin herkästi laiminlyöneeksi omia läheisyyden, kiintymyksen, kosketuksen, tuen ja hyväksynnän tarpeitasi.

Kun olet saanut luppoajan kalenteroiduksi, jätä tämän jälkeen kalenteriisi vielä 20% väljyysvaraa. Toisin sanoen jokaisessa arkipäivässäsi pitäisi olla ainakin kolme tuntia kokonaan kalenteroimatonta aikaa ja vähintään yksi tunti luppoaikaa.

Jos teet kokopäivätyötä ja työmatkoihisi valmistautumisineen kuluu kaksi tuntia, tämä tarkoittaa, että sinulla on jokaisena arkipäivänä periaatteessa kolme tuntia aikaa kotitöihin, harrastuksiin, lasten kuljettamiseen ja niin edelleen. Älä kuitenkaan innostu täyttämään tätäkään aikaa viimeistä minuuttia myöten. Se toimisi, jos olisit robotti, mutta sinä et ole.