



## Harjoitus: Säännölliset tauot ja rentoutusharjoitukset Unettomuuden omahoito-ohjelma

---

### Tavoite:

Suunnitelman avulla saat säännöllisesti pidettyä taukoja ja rentoutumishetkiä.

### Ohje:

Pohdi alla oleviin kysymyksiin vastauksia. Voit kirjata vastauksiasi alla olevaan kenttään.

Kirjoita ylös:

- Miten voisit toteuttaa lyhyitä taukoja ja rentoutumishetkiä arjessasi?
- Voisitko tehdä hengitysharjoituksen työpäivän keskellä?
- Voisitko käväistä ulkona päivän aikana tai siirtyä paikasta toiseen kävellessä?
- Miten arjessasi luot eron työn ja vapaa-ajan välille?

---

### Suunnitelmani rentoutumiselle: