



Harjoitus: Stressitekijöiden kartoitus

Miksi?

On tärkeää varmistua siitä, etteivät oma toiminta ja ajattelu pidä yllä kehon hälytystilaa. Ylläpitäviä tekijöitä voi joskus olla vaikea huomata. Tässä harjoituksessa tunnistat asioita, jotka lisäävät tai vähentävät omaa stressiäsi.

Miten?

Mieti, mitkä asiat vaikuttavat juuri sinuun ja lisäävät tai vähentävät kokemasi stressin määrää.

Mitkä asiat ylläpitävät tai kiihdyttävät oman kehosi hälytystilaa tai lisäävät stressiä?

Esim. kiireet töissä, vapaa-ajan menojen kasautuminen samalle viikolle, kahvin juominen ja netissä roikkuminen.

Mitkä asiat rauhoittavat sinua ja vähentävät stressiä? Mitkä keinot olet todennut toimiviksi?

Esim. uimassa käynti, pihatöiden tekeminen, sarjojen katselu

Mitä keinoja et ole vielä kokeillut, mutta voisit kokeilla jo tänään tai huomenna?

Esim. voisin käydä kävelyllä metsässä ja varata hieronnan



Mitä aiemmin käyttämiäsi keinoja voisit kokeilla uudestaan?

Esim. rentoutusharjoitukset