



Harjoitus: Arjen korjausliike

Miksi?

Teet pienen muutoksen, joka edistää tasapainoisempaa arkea.

Miten?

Pohdi elämääsi unen, vireyden, ruokailun ja liikkumisen suhteen. Jatka alla olevia lauseita.

Esimerkki

Joonan on vaikea herätä kouluun, ja ensimmäiset tunnit menevät sumussa. Koulun jälkeen Joona menee hämärään huoneeseensa ja nukahtaa hetkeksi. Alkuillasta hän tekee koulujuttuja, syödä, juo energiajuomaa ja on puhelimella. Nukkumaanmeno menee pitkälle yöhön. Aamulla kierre jatkuu.

Joona huomaa tarvitsevansa iltoihinsa paremmat rutiinit. Päiväunet ja energiajuomat kannattaisi jättää pois. Olisi hyvä päättää kellonaika, jolloin hän viimeistään laittaa läksyt ja puhelimen pois. Hän päättää aloittaa päiväunien vastustamisesta. Se tuntuu hyvältä ensimmäiseltä askeleelta, joka voisi heti auttaa.

Jatka lauseita

Keskittymistäni häiritsee eniten ongelmat...

Esim. En saa unta illalla, ja aamulla väsyttää

Unen ja vireyden osalta minun kannattaisi...

Esim. Mennä aikaisemmin nukkumaan



Syömistottumuksieni osalta minun kannattaisi...

Esim. Syödä kunnan ruoka heti koulun jälkeen

Liikkumisen osalta minun kannattaisi....

Esim. Siirtää liikkumista aikaisemmaksi

Juuri nyt minun on mahdollista toteuttaa näistä...

Esim. Vaihtaa lenkin aikaa

Ensimmäinen pieni muutos, jonka voisin tehdä, on...

Esim. Mennä lenkille ennen kuutta, että saan nukahdettua illalla

Laita aikomuksesi ylös

Mistä aloitat ja milloin? Laita asiasta muistutus kalenteriisi tai puhelimeesi.

Esim. Huomenna koulun jälkeen syön kunnolla, lepään tunnin ja lähdän lenkille klo 17

