



Harjoitus: Pieni viikkotavoite

Miksi?

Äkillisen kriisitilanteen jälkeen voi olla haastavaa palata takaisin omiin rutiineihin tai tehdä asioita spontaanisti. Toipumista tukee, kun asetat itsellesi tavoitteita ja teet viikkosuunnitelman.

Miten?

Valitse listalta yksi tavoite, jota kokeilet viikon ajan. Viikon kuluttua arvioi, oliko toimintatapa sinulle hyödyllinen vai kokeiletko jotakin toista. Jos tapa oli hyödyllinen, jatka sitä uuden tavoitteen rinnalla.

Kirjoita tavoite itsellesi näkyville esimerkiksi kalenteriin tai jääkaapin oveen tai tee muistutus puhelimeesi.

Pieni viikkotavoite (valitse 1)

- Tee 15 minuutin kävely päivittäin.
- Tee iltarutiini joka ilta. Iltarutiini auttaa rentoutumaan ja nukkumaan paremmin. Rutiini voi olla esimerkiksi lukuhetki, musiikin kuuntelua, lämmin suihku tai kofeiinittoman, lämpimän juoman nauttiminen.
- Ota päivittäin yhteyttä johonkukin läheiseesi, vanhaan ystävään, tuttavaan tai ammattilaiseen.
- Noudata säännöllistä, itsellesi sopivaa ateriarytmiä. Ateriarytmi voi olla esimerkiksi 3 pääateriaa + 1–2 välipalaa.



