

Vanhemman huoltokirja

Vain

- nukuttu uni
- nautittu ravinto
- tärkeistä asioista kiinni pitäminen
- toteutunut rentoutuminen
- huolien jakaminen
- koettu ilo

auttaa

Pidä huoltoväli säännöllisenä!

Uni

Nukunko riittävästi?

Rauhoita ilta rutiineilla
Älyruudut kiinni hyvissä ajoin
Tee huolilista



Ravinto

Ruokailenko vai napostelenko?

Rytmitä ateriat, muista myös välipalat



Minulle tärkeää

Pidätkö kiinni arvoistani?

Määritä itsellesi tärkeät asiat. Pohdi, onko sinulla niitä riittävästi elämässäsi. Mikä on hyvinvointisi kannalta sellaista, josta et luovu.



Rentoutuminen

Onko minulla mahdollisuus rentoutua?

Syvään hengittäminen on nopein tapa rauhoittaa mieltä ja kehoa



Ihmissuhteet

Onko minulla joku, jonka kanssa jakaa ajatuksia?

Ajatuksia jakamalla stressi vähenee ja ilo moninkertaistuu. Mieti, mistä sinulle tärkeä taho löytyy - lähipiiristä, ystävistä tai ehkäpä vertaisryhmistä.



Mihin haluan kiinnittää huomiota?

Mitä teen toisin?

Mistä huomaan onnistuneeni?

Seuraava huolto:

Ilo

Onko ilolle ja naurulle tilaa?

Nauru vähentää stressihormoneja ja lisää mielihyvähormoneja. Naura siis yksin tai yhdessä.

