

Palautumisen keinoja aikuiselle

“Mikä tapa sopii sinulle?”

- ☐ Painopeitto/lämpötyyny
- ☐ Kuulosuojaimet/musiikin kuuntelu
- ☐ Hengitysharjoitukset/meditaatio
- ☐ Päiväunet/lepääminen
- ☐ Lukeminen/äänikirjat
- ☐ Luonto
- ☐ Silmien sulkeminen/yhteen pisteeseen katsominen
- ☐ Hiljainen tila

- ☐ Piirtäminen/värittäminen
- ☐ Käsityöt
- ☐ Kävely
- ☐ Laulaminen/hyräily
- ☐ Palapelin tekeminen
- ☐ Puutarhatyöt
- ☐ Nikkarointi

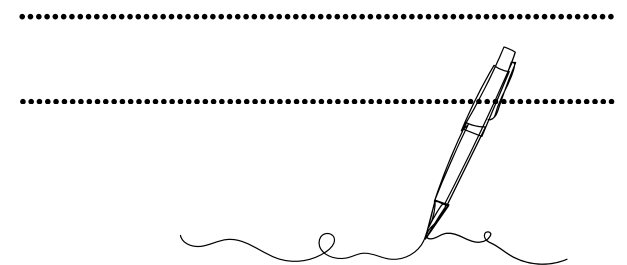
.....

.....

.....

.....

- ☐ Avanto
- ☐ Maastopyöräily
- ☐ Kuntosali
- ☐ Nyrkkeily
- ☐ Jooga/pilates
- ☐ Oma keino



Miten harjoittelen?

- Valitse ensin yksi keino, jota lähdet tietoisesti käyttämään arjessasi:

☐ _____

- Päätä missä kohti päivää/viikkoa harjoittelet keinoa.

- Vinkki: Kalenteroi aika/aseta muistutuksia

Harjoittelen keinoa _____

-
- Harjoittele valitsemaasi keinoa vähintään viikon verran.

- Pysähdy ja arvioi, oliko keino toimiva? Kannattaako sitä jatkaa vai kokeilla jotain muuta?

VALITSE

HARJOITTELE

ARVIOI

Tee vain sen verran, mikä on mahdollista tässä hetkessä. Pienikin muutos voi johtaa suurempaan.