



Harjoitus: Itsestä huolehtiminen

Miksi?

Itsestä huolehtiminen voi kuormittuneena tuntua vaikealta tai unohtua kokonaan.

Tämän harjoituksen kautta saat käyttöösi keinoja, joiden avulla opit huolehtimaan hyvinvoinnistasasi haastavissakin tilanteissa. Opit kohentamaan oloasi pienin askelin.

Miten?

Pohdi alla olevia kysymyksiä ja kirjoita vastaukset.

1. Tunnusta itsellesi vaikea tilanne

On tärkeää tunnustaa itselleen, että tilanne on hankala eikä silloin tarvitse toimia täydellä teholla. Sinulla on lupa ottaa itsellesi aikaa ja tukeutua muihin.

Kokeile kuvitella, että hyvä ystäväsi tai perheenjäsenesi olisi samassa tilanteessa. Mitä neuvoisit häntä tekemään?

Sanoisin läheiselleni...

2. Huolehdi arjen rutiineista

Kriisin keskellä rutiinit saattavat katketa. Säännöllinen syöminen, nukkuminen ja kevyt puuhastelu kuitenkin auttavat jaksamaan. Rutiinit tuovat energiaa ja rytmittävät päivää.

Mitä pieniä, hyvinvointiasi tukevia rutiineja voisit omaksua? Valitse seuraavista sopivat tai keksi itse.

Arjen rutiinit

- Syön maistuvan välipalan joka päivä
- Herään joka aamu samaan aikaan
- Siivoan joka viikonloppu puoli tuntia



Käyn kävelyllä tai treenaamassa kaksi kertaa viikossa

Jokin muu, mikä?

3. Tee itselle mielekkäitä asioita

Tee tasapainoisesti sekä rentouttavia että innostavia ja aktiivisia asioita.

Näitä ovat esimerkiksi

- leffojen ja sarjojen katselu
- pelien pelaaminen
- kirjojen lukeminen
- musiikin kuuntelu
- luova tekeminen, kuten piirtäminen tai tanssiminen
- treenaamiseen uppoutuminen
- lempiruoan syöminen
- rento ajanvietto perheen tai kavereiden kanssa.

Kirjoita alle mukavia asioita, joita voit tehdä yksin tai läheistesi kanssa. Asiat voivat olla aivan pieniäkin. Halutessasi voit leikata tästä itsellesi muistilistan mukavista asioista talteen vaikka jääkaapin oveen.