



Kevennä stressikuormaa

- 11 keinoa
päivittäiseen
rentoutumiseen ja
rauhottumiseen

STRESSI

Stressi on meille tarpeellista, mutta pitkittyessään ja voimakkaana se muuttuu haitalliseksi. Oleellista on palautua päivittäin ja löytää keinot rauhoittumiseen ja rentoutumiseen arjessa vaikka kesken työpäivän.

Jokainen meistä reagoi stressiin yksilöllisellä tavalla. On tärkeää, että opit tunnistamaan juuri sinulle tyypilliset oireet stressikuorman kasautuessa ja opit reagoimaan ennaltaehkäisevästi.

Haitallisen stressin oireita:

kireys,
jännittyneisyys,
lyhytpinnaisuus

unihäiriöt

oman
terveyden ja
harrastusten
laiminlyönti

ystävien ja
läheisten
ihmissuhteiden
laiminlyönti

liikunnan
väheneminen

lisääntynyt
alkoholinkäyttö

mieliala-
muutokset ja
näkö-
alattomuus

motivaation
puute

STRESSSI

Stresssiä ei tarvitse pelätä eikä vältellä. Sitä tulee joka tapauksessa.

Oleellista on, että palaudut siitä hyvin joka päivä! Ihan samalla tavalla kuin harjaat hampaasi tai käyt suihkussa.

Voisiko stressin lievittämisestä tulla arkeesi hampaiden harjauksen kaltainen aamurutiini?

Tee rentoutumisesta ja rauhoittumisesta päivittäinen rutiini:

- Aseta oma hyvinvointisi prioriteetiksi! Sinä olet tärkeä!
- Merkitse stressinlievityshetket kalenteriisi.

Huomaa hyödyt:

- Stressin lievittäminen lisää energiaa, iloa ja kiitollisuutta!
- Omien kuormitustekijöiden äärelle pysähtyminen lisää itsetuntemusta.

11 keinoa päivittäiseen palautumiseen

hyvä ja
riittävä uni

sopiva
liikunta

ulkoilu,
luonto

hyvä, säännöllinen
ravinto

hyvät
ihmissuhteet

kosketus, halaus,
hieronta

mieluisat
harrastukset

kylmä-
altistus

omat
rajat

lämpö,
sauna

stressinhallinta-
harjoitukset

Olisiko joku näistä sinulle mieluisa keino
päivittäiseen rentoutumiseen?

11 keinoa päivittäiseen palautumiseen

Poimi *sinulle* parhaat keinot ja varmista, että teet jotain niistä tietoisesti joka päivä oman hyvinvointisi vahvistamiseksi.

sopiva
liikunta

Esimerkiksi liikunta auttaa jaksamaan paremmin ja toipumaan stressistä.

ulkoilu,
luonto

Pelkästään muutama minuutti luonnossa rauhoittaa sykettäsi ja vahvistaa palautumistasi.

HENGITYSHARJOITUS

Nopein tie stressin lievitykseen on *oikein hengittämisessä*. Stressaantuneena hengitämme pinnallista stressihengitystä.

Hengittämällä syvään nenän kautta ja uloshengitystä pidentämällä saat stressireaktiotasi lievitettyä heti!

HENGITYSHARJOITUS

1. Hengitä sisään neljään laskien niin että vatsa kohoaa.
2. Hengitä ulos keuhkot ihan tyhjiksi kuuteen tai jopa kahdeksaan laskien.
3. Toista tätä muutama minuutti kerrallaan useasti päivässä.

Kuuntele tästä ohjattu
hengitysharjoitus

Lisää inspiraatiota:

Apu arjen stressinhallintaan - paketti (16,90 €) auttaa sinua eteenpäin kuunneltavien harjoitusten avulla.

Kesyttä stressi -podcastista saat inspiraatiota ja hyviä työkaluja!

Tavoitat minut:

www.miiahuitti.fi

mia@miiahuitti.fi

Twitter: [@huittimiia](https://twitter.com/huittimiia)

IG: [@mia.huitti](https://www.instagram.com/mia.huitti)

FB: [Stressivalmentaja Miia Huitti](https://www.facebook.com/StressivalmentajaMiiaHuitti)