

Keinoja stressin lievitykseen ja palautumiseen



WWW.MIIAHUITTI.FI

1. Mikä palautumisen keino toimii sinulla parhaiten arjessa?

Kirjoita, mikä tukee palautumistasi eniten juuri nyt. Miten voit vahvistaa tätä tekijää?

2. Mikä palautumisen osa-alue jää helposti sinulla vähemmälle?

Miksi näin käy? Mitä voisit tehdä toisin, jotta tämäkin osa-alue saisi enemmän huomiota?

Onnistu kestävästi - Työkirja: Palautumisen varmistaminen

3. Miten tunnistat, että olet palautunut hyvin?

Kuvaile, miltä kehosi ja mielesi tuntevat, kun olet palautunut kunnolla.

4. Millainen viikko tukisi palautumistasi parhaiten?

Kirjoita esimerkki omasta ideaalisesta palauttavasta viikostasi - mitä siihen sisältyisi?

5. Miten pidät palautumista mukana kiireisinäkin aikoina?

Millaisia pieniä keinoja voit käyttää myös silloin, kun aikaa ei juuri ole?

Onnistu kestävästi - Työkirja: Palautumisen varmistaminen
