

LEVON ERI TYYPIT

Yhdistä viivalla levon tyyppi sekä siihen sopiva palauttava tekeminen. Voit lisätä laatikoihin myös omia suosikkejasi palautumiseen.

PSYYKKINEN LEPO

- silmien sulkeminen muutamaksi minuutiksi
- syvähengitys
- älylaitteiden välttely ennen nukkumaanmenoa
- tunnelmallisuus, hiljaisuus
- hälytysäänien hiljentäminen tai laitteiden sulkeminen
- mukavat vaatteet

HENKINEN LEPO

- nukkuminen, torkkuminen
- jooga
- mindfulness
- venyttely, kehon huolto
- kevyt liikunta
- ravinteikas ruoka ja riittävä nesteytys

LUOVA LEPO

- rauhalliseen tilaan hakeutuminen
- hengitys
- kävely raittiissa ilmassa
- aromaterapia
- tauot päivään
- puutarhanhoito

FYYSINEN LEPO

- musiikin kuuntelu, kirjoittaminen, taide
- päivä sarjoja katsellen
- ystävien kanssa vietetty aika
- inspiroiva tekeminen, uudet ympäristöt, ihmettely
- yhteys luontoon
- jokin muu harrastaminen kuin käsillä oleva luomistyö

SOSIAALINEN LEPO

- viettää aikaa yksin ja asettaa omat tarpeet muiden tarpeiden edelle
- oppia sanomaan ei, luopua tarpeesta miellyttää muita
- päiväkirjan kirjoitus, terapia, meditaatio
- tunteiden tuntemista ja niistä puhumista
- luonnossa vietetty aika

AISTIEN LEPO

- omien rajojen tunteminen ja sen mukaan toimiminen mm. ihmissuhteissa
- sosiaalisten velvoitteiden syrjään jättäminen jos ne eivät tunnu hyvältä
- sosiaalisen median verkostoista irrottautuminen
- yksin oleminen / läheisten seura tai harrastusyhteisö

EMOTIONAALINEN LEPO

- tilan antaminen anteeksiannolle, parantumiselle, itsensä hyväksymiselle ja vahvistuneelle itsetunnolle
- uskonnolliset käytännöt
- hiljentymisen, meditaatio, jooga, luonto
- tarkoituksellisuus, vapaaehtoistyö/hyväntekeväisyys
- syvällisyys, sisäinen rauha

LEVON ERI TYYPIT

Yhdistä viivalla levon tyyppi sekä siihen sopiva palauttava tekeminen. Voit lisätä laatikoihin myös omia suosikkejasi palautumiseen.

PSYYYKKINEN LEPO

- silmien sulkeminen muutamaksi minuutiksi
- syvähengitys
- älylaitteiden välttely ennen nukkumaanmenoa
- tunnelmallisuus, hiljaisuus
- hälytysäänien hiljentäminen tai laitteiden sulkeminen
- mukavat vaatteet

HENKINEN LEPO

- nukkuminen, torkkuminen
- jooga
- mindfulness
- venyttely, kehon huolto
- kevyt liikunta
- ravinteikas ruoka ja riittävä nesteytys

LUOVA LEPO

- rauhalliseen tilaan hakeutuminen
- hengitys
- kävely raittiissa ilmassa
- aromaterapia
- tauot päivään
- puutarhanhoito

FYYSINEN LEPO

- musiikin kuuntelu, kirjoittaminen, taide
- päivä sarjoja katsellen
- ystävien kanssa vietetty aika
- inspiroiva tekeminen, uudet ympäristöt, ihmettely
- yhteys luontoon
- jokin muu harrastaminen kuin käsillä oleva luomistyö

SOSIAALINEN LEPO

- viettää aikaa yksin ja asettaa omat tarpeet muiden tarpeiden edelle
- oppia sanomaan ei, luopua tarpeesta miellyttää muita
- päiväkirjan kirjoitus, terapia, meditaatio
- tunteiden tuntemista ja niistä puhumista
- luonnossa vietetty aika

AISTIEN LEPO

- omien rajojen tunteminen ja sen mukaan toimiminen mm. ihmissuhteissa
- sosiaalisten velvoitteiden syrjään jättäminen jos ne eivät tunnu hyvältä
- sosiaalisen median verkostoista irrottautuminen
- yksin oleminen / läheisten seura tai harrastusyhteisö

EMOTIONAALINEN LEPO

- tilan antaminen anteeksiannolle, parantumiselle, itsensä hyväksymiselle ja vahvistuneelle itsetunnolle
- uskonnolliset käytännöt
- hiljentymisen, meditaatio, jooga, luonto
- tarkoituksellisuus, vapaaehtoistyö/hyväntekeväisyys
- syvällisyys, sisäinen rauha