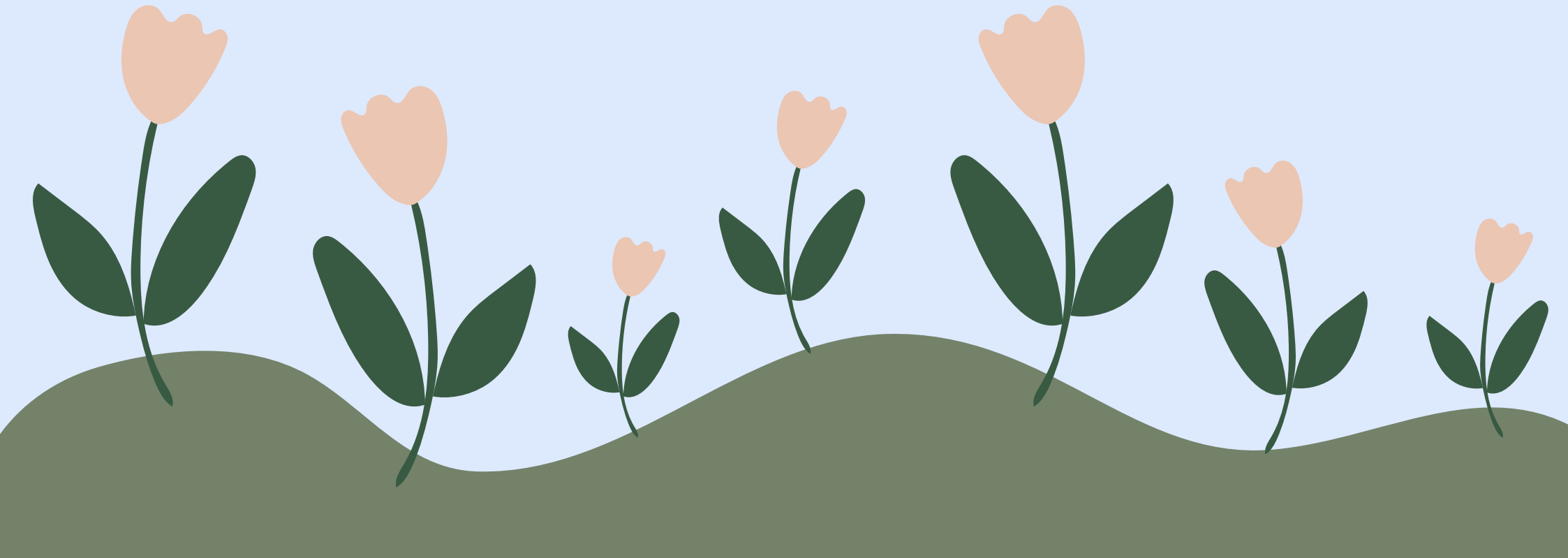
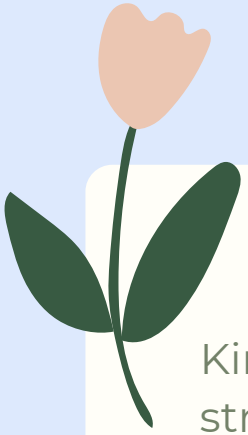
Stressinhallinnan puutarha



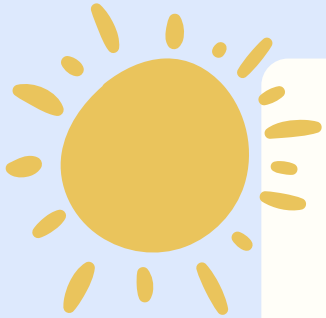
Stressinhallinnan puutarha

Kirjoita maaperään
keinoja, jotka tarjoavat
vakautta ja perustaa mielelle
ja stressinhallinnalle
esim. hyvä uni, ravitsemus,
sosiaalinen tuki.



Kirjoita kukkiin
stressinhallinnan keinoja,
jotka sopivat sinulle esim.
liikunta, mindfulness.

Voit kirjoittaa myös tukitoimia
tai tottumuksia kuten
hengitysharjoitukset, tauot,
tehtävälistat.



Kirjoita auringon säteisiin
ilon ja energian lähteitä,
jotka auttavat pitämään
puutarhan eli mielen
kukoistavana esim. ystävät,
lämpö, harrastukset.

Esimerkkejä stressinhallinnan keinoista

Säännöllinen liikunta
Riittävä uni
Rentoutumisrutiinit ennen nukkumaanmenoa
Terveellinen ruoka
Säännölliset ruoka-ajat
Jooga
Venyttely
Kehon huolto
Rutiinit
Aikatauluttaminen
Kalenterointi
Tehtävälistojen teko
Asiat tärkeysjärjestykseen
Tauot
Hengitysharjoitukset
Meditaatio
Mindfulness
Sosiaalinen tuki mm. ystävät ja perhe
Terapia ja keskusteluapu
Luonnossa vietetty aika
Rentoutustekniikat
Aromaterapia
Harrastukset
Luova toiminta esim. maalaaminen, soittaminen, kirjoittaminen, valokuvaus
Musiikin kuuntelu
Opetella sanomaan Ei
Pitää huoli omista rajoista
Itsemyötätunto
Itsensä hemmottelu
Tunteista puhuminen
Joutenolo
Hulluttelu ja virkistys