

Hektisen elämän 5 minuutin palautumishetket



by Väriketun
hyvinvointipalvelut

Hei ihana!

Kiitos, kun latastit tän minioppaan nopeisiin 5 minuutin palautumishetkiin. Käytä niitä aina, kun tarvitset hetken pysähtymistä. Jokaisen päivämme tulisi sisältää pieniä taukoja, jotta mieli saa levätä. Viiden minuutin mittaisina, ne ovat oikeasti mahdollisia sisällyttää jokaiseen, hektiseenkin päivään 

Minä olen Katja Säilä ja haluan auttaa sinua voimaan kokonaisvaltaisesti paremmin. Olen koulutukseltani mm. sairaanhoitaja ja minulla on myös omakohtaista kokemusta vaikeasta uupumisesta. Siksi otteeni kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin on lempeä ja koen mielen hyvinvoinnin ja unen äärimmäisen tärkeäksi.

 *Katja*



5 minuuttia rauhoittavaa hengitystä

- Istu tai seiso tukevasti.
- Hengitä muutaman kerran sisään ja ulos nenän kautta. Rentouta hartiat ja suorista selkä.
- Laske seuraavalla sisäänhengityksellä rauhallisesti neljään.
- Hengitä ulos laskien rauhallisesti kuuteen.
- Jatka tätä hengitysrytmiä noin 5 minuuttia.

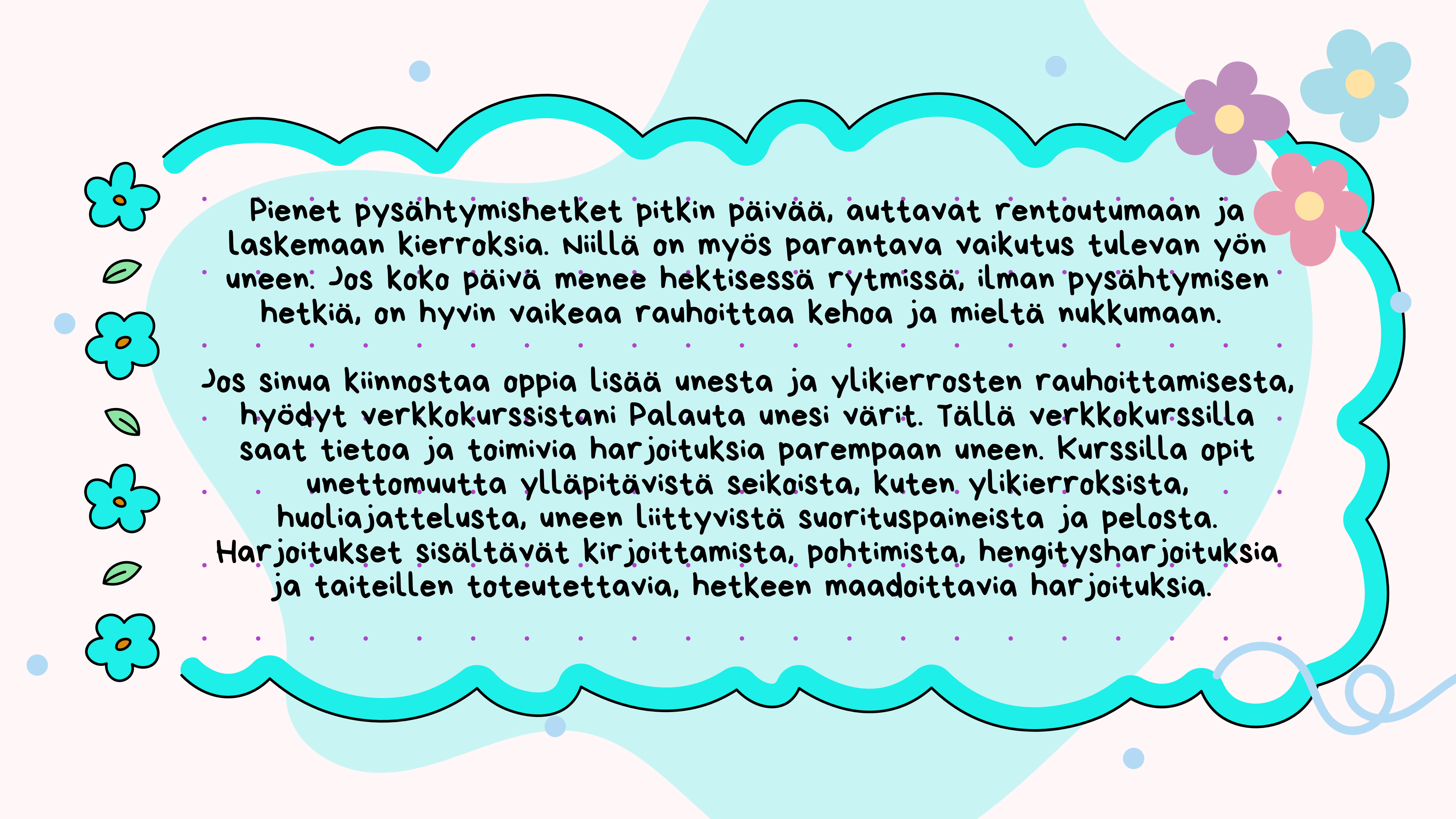
just
BREATHE

5 minuuttia jalat kohti kattoa

- Käy selin makuulle esimerkiksi seinän tai sohvan ääreen siten, että nostat jalat ylös. Jalat voivat olla joko 90 asteen kulmassa sohvalla tai suorina kohti kattoa seinällä.
- Rentoudu ja hengittele rauhallisesti.
- Pysy asennossa noin 5 min.
- Huom, jos kärsit verenpaineen heittelyistä tai korkeasta verenpaineesta, asento ei välttämättä sovi sinulle.

5 minuuttia miltä minusta tuntuu juuri nyt?

- Pysähdy hetkeksi kuulostelemaan, miltä sinusta tuntuu juuri nyt. Onko joku paikka kipeä tai epämiellyttävä?
- Käy sitten ajatuksissasi läpi koko keho varpaista aloittaen, samalla rauhallisesti hengittäen. Pysähdy hetkeksi jokaisen kehon osan kohdalle. Vain havainnoi alue. Sinun ei tarvitse tehdä mitään päätelmiä kyseisestä kohdasta. Kun olet saavuttanut päälleen, vedä vielä muutama syvä hengitys ja päästä irti.



Pienet pysähtymishetket pitkin päivää, auttavat rentoutumaan ja laskemaan kierroksia. Niillä on myös parantava vaikutus tulevan yön uneen. Jos koko päivä menee hektisessä rytmissä, ilman pysähtymisen hetkiä, on hyvin vaikeaa rauhoittaa kehoa ja mieltä nukkumaan.

Jos sinua kiinnostaa oppia lisää unesta ja ylikierrosten rauhoittamisesta, hyödyt verkkokurssistani *Palauta unesi värit*. Tällä verkkokurssilla saat tietoa ja toimivia harjoituksia parempaan uneen. Kurssilla opit unettomuutta ylläpitävistä seikoista, kuten ylikierroksista, huoliajattelusta, uneen liittyvistä suorituspainneista ja pelosta. Harjoitukset sisältävät kirjoittamista, pohtimista, hengitysharjoituksia ja taiteiden toteutettavia, hetkeen maadoittavia harjoituksia.

Palauta unesi värit -verkkokurssi myynnissä nyt

www.variketun.fi

Lisätietoja voit tiedustella variketun@gmail.com

Instagram



Facebook

