

Löydä omat keinosi palautumiseen

Mielekäs tekeminen

Mikä sinua ilahduttaa ja rentouttaa?

Tauot ja lomat

Pidä tauoista ja lomista kiinni. Jos taukoja ei voida pitää, mistä se johtuu?

Läheiset ja ystävät

Mitä voisitte tehdä yhdessä?

Vapaa-aika

Onko sinulla tarpeeksi aikaa palautumiselle?

Rentoutuminen

Jos rentoutuminen tuntuu vaikealta, voit oppia sitä toistojen kautta. Malta siis antaa aikaa.

Uni

Edistä hyvää unta rauhoittumalla muutaman kerran myös päivän aikana.

Liikkuminen ja keholliset menetelmät

Millainen liikkuminen on sinulle palauttavaa? Oletko kokeillut hengitysharjoituksia?

Ravinto

Miten syöt ja juot? Syötkö aamupalan ja ravitsevan lounaan?

mieli
LIIKKEELLE

LIVE LAUGH
Liikkuva
opiskelu
LOVE LEARN