

Palaudun ja lataudun – miksi se kannattaa?

Hyvinvointi lisääntyy

Palautuminen edistää hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Huomaa pienetkin muutokset ja kiitä itseäsi. Teet hyvää itsellesi.

Mieliala kohenee

Sähköinen toiminta ja välittäjäaineiden määrät hermostossa ovat sopivalla tasolla. Ilon ja mielihyvän tunteukset mahdollistuvat.

Jaksat paremmin

Energiaa säästyy itselle tärkeiden asioiden toteuttamiseen vapaa-ajallakin.

Sairastelu voi vähentyä

Immuunijärjestelmän toiminta tehostuu. Valkosolut jakautuvat hyvin ja niiden geenien säätely toimii.

Aivot puhdistuvat

Unen aikana hermostosta huuhtoutuu pois sinne kertyneet aineet. Aivot suoriutuvat tehtävistään paremmin.

Opit ja muistat paremmin

Kun hermosto puhdistautuu ja palautuu, asiat jäävät paremmin mieleen. Unohtelu vähenee.

Unen laatu paranee

Lepohetket ja tauot päivän aikana edistävät unta yöllä. Rauhoittuminen päivällä tasaa hermoston toimintaa, jolloin illalla on helpompi saada unen päästä kiinni.

Verisuonet saavat lepoa

Rauhoittumisen ja unen aikana verenpaine laskee. Verisuonien rasitus vähenee. Verenpaine laskee myös aivojen verisuonissa, mikä edistää aivoterveyttä.



mieli
LIIKKEELLE

LIVE LAUGH
Liikkuva
opiskelu
LOVE LEARN

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