



Hyvinvoinnin hippusia

Työterveys Helsinki



Hyvä asiakkaamme,

olemme paketoineet sinulle joululahjaksi
pehmeän paketin täynnä vinkkejä
palautumisesi tueksi.

**Rauhallista joulua ja
auringonvaloa vuodelle 2021!**

Toivoo

Työterveys Helsinki



Puoliksi tyhjä vai täynnä?

Tilanteesta riippumatta meillä on aina vapaus valita asennoitumisemme, arvomme ja unelmamme. – Frank Martela

- Resilienssi kuvaa mielen joustavuutta ja kykyämme sopeutua ja kasvaa myös kuormittavissa tilanteissa
- Oma resilienssiään voi kehittää, ehkäpä saat apua seuraavista harjoituksista



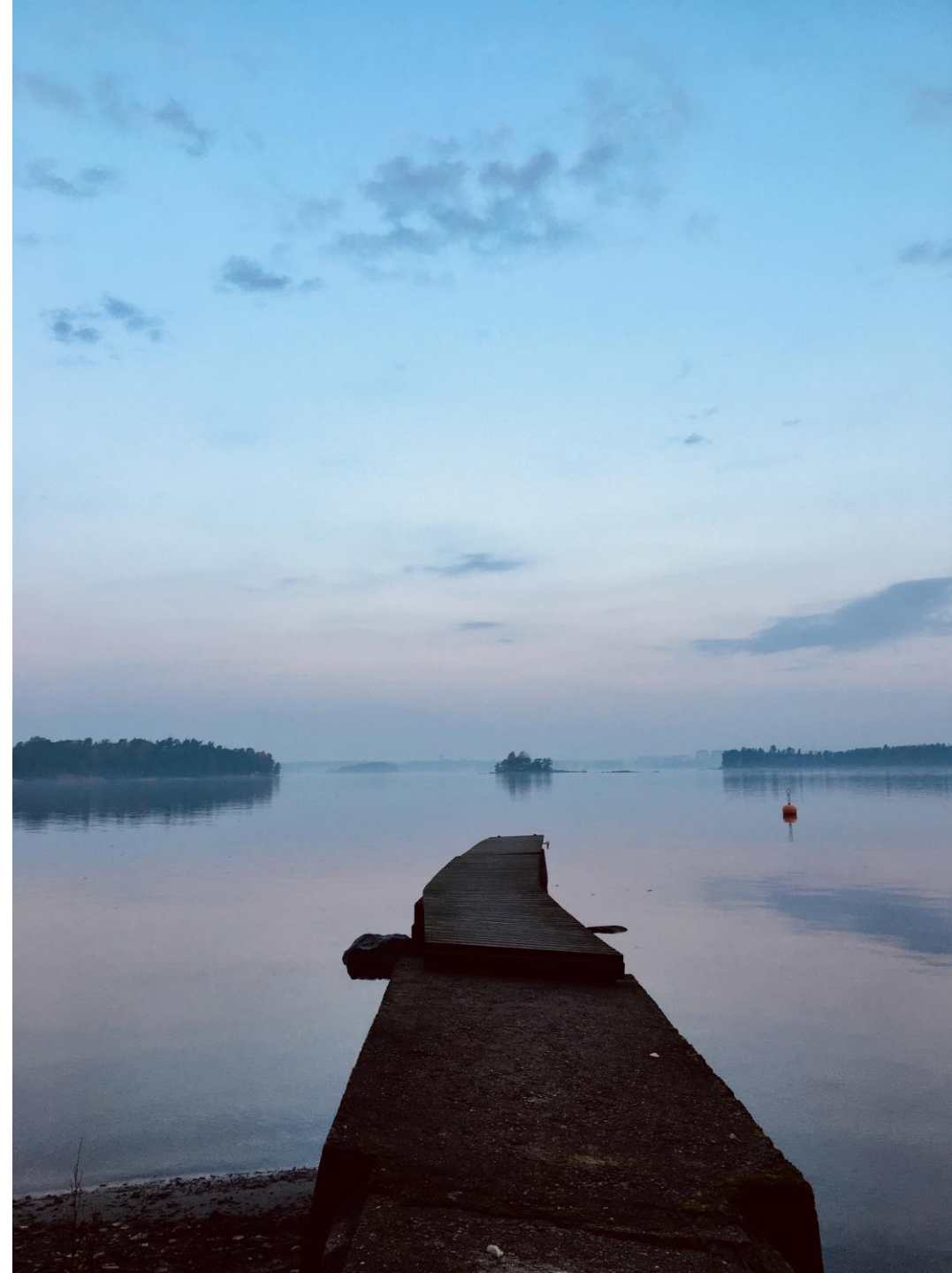
Hengitä rauhaa

- Ota mukava asento makuulla tai istuen
- Hengitä rauhassa sisään sanoen itsellesi äänettömästi "OLEN"
- Hengitä rauhassa ulos sanoen itsellesi äänettömästi "TÄSSÄ"
- Jo parin minuutin rauhallinen hengitys tuo keholle ja mielelle levollisuutta ja aktivoi parasympaattista hermostoa



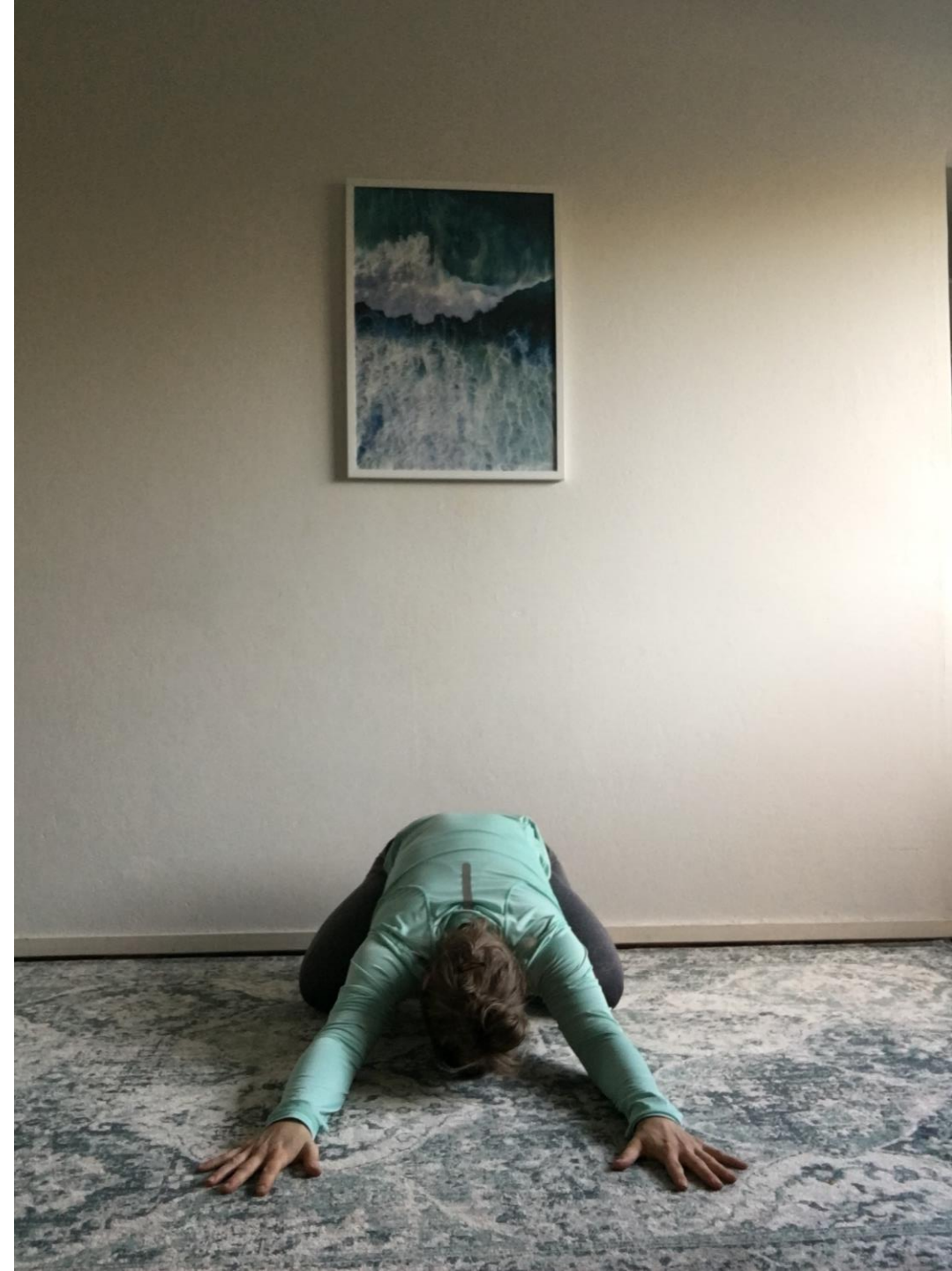
Hengitä rauhaa

- Ota mukava asento, voit olla makuulla tai istuen
- Hengitä sisään laskien omaan tahtiin neljään
- Hengitä ulos laskien omaan tahtiin kuuteen
- Pitkä uloshengitys aktivoi parasympaattista hermostoa eli ”lepohermostoa”
- Toista n. 2 min ajan tai pidempään nauttien hetkestä



Pysähdy

- Lapsen lepoasento on oiva tapa pysähtyä hetkeksi ja sulkea kiireet ympäriltä pois
- Samalla annat selälle happitilaa
- Lempeämmän version asennosta saat tuomalla isovarpaat yhteen ja avaamalla polvet leveästi sivuille
- Tarvittaessa otsan/rinnan alle voit laittaa esim. tyynyn
- Voit pysytellä tässä pienestä hetkestä muutamiin minuutteihin



Villasukat seinälle

- Joogassa tätä asanaa kutsutaan Viparita Karaniksi.
- Asennon lempeyden varmistamiseksi jätä tilaa lantion ja seinän väliin.
- Lantion alle voit laittaa käärityn huovan, tyynyn tai joogabolsterin. Lantio saisi olla hieman sydäntä korkeammalla.

Viparita Karani on omiaan rauhoittamaan kehoa ja mieltä. Voit pötkötellä tässä useita minuutteja. Asana sopii niin keskelle päivää kuin iltaan ennen yöuniäkin.



Hemmottele

- Kiinalaisen lääketieteen mukaan unettomuuden ja levottomuuden taustalla on liika kuumuus päässä.
- Lämmin jalkakylpy rentouttaa ja virkistää, laskee kuumuutta alemmas kehossa.



TEE SE ITSE

-jalkakylpysuola

Ainesosat

- 2 dl merisuola
- ½ dl ruokasooda
- n. 5 tippaa eteeristä öljyä

Valmistus

- Sekoita suola ja ruokasooda
- Tiputa seokseen eteerinen öljy (esim. rauhoittava laventeli tai virkistävä piparminttu)
- Sekoita hyvin ja laita lasipurkkiin
- Seos säilyy noin kuukauden

Sekoita kulholliseen lämmintä vettä noin 2-3 rkl tekemääsi seosta. Nautiskele olostasi ja liota jalkoja vedessä noin 15 min. Lopuksi huuhtelee jalat ja kuivaa huolellisesti. Levitä halutessasi voidetta ja pue lämpimät sukat.

Suklaameditaatio

Suklaalla hyvän olon hormonit liikkeelle?

Varaa pala tummaa suklaata ja kokeile harjoitusta:

<https://www.youtube.com/watch?v=BdzMO76YWBX>



Kiitä

- Kiitollisuuden tunteiden on todettu lisäävän hyvinvointia
- Mistä voisit kiittää tänään?
- Muistathan kiittää myös itseäsi, päivittäin ❤️



Lisävinkkejä

Omatoiminen hieronta pallolla:

https://www.youtube.com/watch?v=52a6N5m-Fo8&list=PLT3h_dKwyd4vOAZy8wnBp_iN_gYrR47qJ

Hengitystä ja rentoutta:

www.oivamieli.fi

Fysioterapeutin ohjaamia ilmaisia joogatallenteita:

https://freddystore.fi/info/jooga20?gclid=EAlaIQobChMIhqfZ15yd7QIVk9CyCh0BqAD_EAAYASAAEgIm6vD_BwE

Hengitystä ja rentoutta:

BreakPro-taukosovellus, Aivot-osio



*Oletteko löytänyt sen
ihanneolotilan, jossa pakotietä
ei tarvita? Uskallatteko olla
tekemättä mitään?*

- Tove Jansson, Aurinkokaupunki



Valokuvat ja materiaali:

Minna Mäkelä

Fysioterapeutti, työkykyvalmentaja

minna.k.makela@hel.fi

040 504 2251



Työterveys Helsinki

