



Tasapaino

🌿 Miten torjua uupumusta?

🌿 Lievä uupumus ei vielä haittaa toimintakykyä, mutta jatkuessaan ja pitkittyessään se alkaa vähitellen kuormittaa niin aivoja kuin muutakin elimistöä. Älä päästä uupumusta pahenemaan.

🌿 Jos tunnet pitkittyvää uupumusta, hidasta ja pysähdy hetkeksi.

🌿 Kokeile seuraavaa keinulauta-harjoitusta, jonka avulla voit tehdä havaintoja elämäntilanteestasi.

🌿 Piirrä paperille keinulauta ja listaa sen toiseen päähän asioita, jotka kuormittavat sinua tällä hetkellä. Listaa laudan toiseen päähän asioita, jotka rauhoittavat ja tynnyttävät sinua.

🌿 Miltä keinulautasi näyttää? Onko se tasapainossa vai onko toinen pää huomattavan alhaalla tai ylhäällä? Onko kuormittavia asioita huomattavasti enemmän kuin tynnyttäviä asioita?

🌿 Pohdi, voisitko lisätä elämääsi tynnyttäviä asioita tai voisitko vähentää kuormittavia asioita, jotta keinulautasi olisi paremmin tasapainossa?

Tsemppiä harjoitukseen! 🌻