

Hyvinvointiteko

Käytän rappusia
aina kun voin.



Hyvinvointiteko

Menen ajoissa nukkumaan.



Hyvinvointiteko

Soitan ystävälle ja kysyn
hänen kuulumisiaan.



Hyvinvointiteko

Kiitän itseäni joka päivä.



Hyvinvointiteko

Pysähdyn kuuntelemaan
luonnon ääniä.



Hyvinvointiteko

Rauhoitan ruokahetkeni.



Hyvinvointiteko

Syön aamupalalla
hedelmiä tai marjoja.



Hyvinvointiteko

Muistan syödä välipalan, jotta
pysyn virkeänä ja vältän kovan
nälän illalla.



Hyvinvointiteko

Matkustan ajatuksissani
itselleni mieluisaan paikkaan
antaen kehon rentoutua.



Hyvinvointiteko

Kuuntelen lempimusiikkiani
ja tanssin sen tahdissa.



Hyvinvointiteko

Tauotan tietokoneella
oloani nousten seisomaan
ja pyöritellen olkapäitäni.



Hyvinvointiteko

Tauotan paikallaan oloani
nousemalla seisomaan,
kurottamalla kädet ylös ja
laskemalla ne sivukautta alas.



Hyvinvointiteko

Syön kevyen iltapalan, joka
tukee hyvää unta.



Hyvinvointiteko

Kävelen puistossa tai
lähimetsässä nauttien luonnon
äänistä, tuksuista ja väreistä.



Hyvinvointiteko

Ohjaan ajatukseni
positiiviseen. Mietin mitä
hyvää oli tässä päivässä.



Hyvinvointiteko

Kun herkuttelen, teen sen
nauttien hyvällä omalla
tunnolla.



Hyvinvointiteko

Poistan niskan kireyttä kallistamalla rauhallisesti päätä puolelta toiselle alakautta.



Hyvinvointiteko

Syön monipuolisesti eri värisiä kasviksia, marjoja ja hedelmiä.



Hyvinvointiteko

Teen jotain luovaa. Piirrän, maalaan, kirjoitan, otan valokuvan, laulan, soitan tms.



Hyvinvointiteko

Teen taukojumpan, jossa kyykkään, pyörittelen hartioita ja kierrän vartaloa.



Hyvinvointiteko

Tasapainoilen yhdellä jalalla molemmin puolin päivittäin televisiota katsellessani.



Hyvinvointiteko

Pyydän kaveriani kävelylle, jumppaan tai uimaan kanssani.



Hyvinvointiteko

Mikäli minua väsyttää päivällä, suljen hetkeksi silmät ja annan kehon rentoutua.



Hyvinvointiteko

Kokeilen jotain uutta. Esim. uutta reseptiä, kasvista, hedelmää, marjaa, yrttiä.



Hyvinvointiteko

Kokeilen jotain uutta. Kävelen uutta reittiä, luen uuden kirjan, etsin kivan tapahtuman tms.



Hyvinvointiteko

Kuuntelen lempimusiikkiani ja tanssin sen tahdissa.



Hyvinvointiteko

Tauotan paikallaan oloani nousten seisomaan ja pyörittellen olkapäitäni.



Hyvinvointiteko

Teen taukojumpan nousemalla seisomaan, kurottamalla käsiä ylös ja laskemalla ne sivukautta alas.



Hyvinvointiteko

Rauhoitan ruokahetkeni.



Hyvinvointiteko

Kävelen puistossa tai lähimetsässä nauttien luonnon äänistä, tuoksuista ja väreistä.



Hyvinvointiteko

Ohjaan ajatukseni positiiviseen. Mietin mitä hyvää oli tässä päivässä.



Hyvinvointiteko

Kun herkuttelen, teen sen nauttien hyvällä omalla tunnolla.

