

## **Vertaistervarit-hyvinvointitekojen käyttö**

Vertaistervarit-hyvinvointitekoja voi hyödyntää Vertaistervarit-hyvinvointitapahtumissa ja -ryhmissä. Ryhmissä ne toimivat viikkohaasteina joko arvottuina tai antaen osallistujan itse valita mieleisensä. Hyvinvointitapahtumissa arpominen tai onnenpyörän käyttö toimivat parhaiten hyvinvointitekoja jakaessa. Vertaistervarit-hyvinvointiteot löytyvät alla aukikirjoitettuna sekä tulostettavina ja leikattavina kortteina pdf-tiedostosta Vertaistervarit-hyvinvointiteot.

## **Vertaistervarit-hyvinvointiteot**

Käytän rappusia aina kun voin.

Menen ajoissa nukkumaan.

Soitan ystävälle ja kysyn hänen kuulumisiaan.

Kiitän itseäni joka päivä.

Pysähdyn kuuntelemaan luonnon ääniä.

Rauhoitan ruokahetkeni.

Syön aamupalalla hedelmiä tai marjoja.

Muistan syödä välipalan, jotta pysyn virkeänä ja vältän kovannälän illalla.

Matkustan ajatuksissani itselleni mieluisaan paikkaan antaen kehon rentoutua.

Kuuntelen lempimusiikkiani ja tanssin sen tahdissa.

Tauotan tietokoneella oloani nousten seisomaan ja pyöritellen olkapäitani.

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

Syön kevyen iltapalan, joka tukee hyvää unta.

Kävelen puistossa tai lähimetsässä nauttien luonnonäänistä, tuoksuista ja väreistä.

Ohjaan ajatukseni positiiviseen. Mietin mitä hyvää oli tässä päivässä.

Kun herkuttelen, teen sen nauttien hyvällä omallatunnolla.

Poistan niskan kireyttä kallistamalla rauhallisesti päätä puolelta toiselle alakautta.

Syön monipuolisesti erivärisiä kasviksia, marjoja ja hedelmiä.

Teen jotain luovaa. Piirrän, maalaan, kirjoitan, otan valokuvan, laulan, soitan tms.  
Teen taukojumpan, jossa kyykkään, pyörittelen hartioita ja kierrän vartaloa.  
Tasapainoilen yhdellä jalalla molemmin puolin päivittäin televisiota katsellessani.  
Pyydän kaveriani kävelyille, jumppaan tai uimaan kanssani.  
Mikäli minua väsyttää päivällä, suljen hetkeksi silmät ja annan kehon rentoutua.  
Kokeilen jotain uutta. Esim. uutta reseptiä, kasvista, hedelmää, marjaa, yrttiä.  
Kokeilen jotain uutta. Kävelen uutta reittiä, luen uuden kirjan, etsin kivan tapahtuman tms.  
Kuuntelen lempimusiikkiani ja tanssin sen tahdissa.  
Tauotan paikallaan oloani nousten seisomaan ja pyörittellen olkapäitäni.  
Teen taukojumpan nousemalla seisomaan, kurottamalla käsiä ylös ja laskemalla ne sivukautta alas.  
Rauhoitan ruokahetkeni.  
Kävelen puistossa tai lähimetsässä nauttien luonnonäänistä, tuoksuista ja väreistä.  
Ohjaan ajatukseni positiiviseen. Mietin mitä hyvää oli tässä päivässä.  
Kun herkuttelen, teen sen nauttien hyvällä omallatunnolla.