



Harjoitus: Palautumispäiväkirja

Opiskelu-uupumuksen omahoito-ohjelma

Tavoite:

Saat käsityksen siitä, onko palautumisesi riittävää. Voit tarvittaessa ottaa askelia kohti parempaa palautumista.

Ohje:

Pidä seuraavan viikon ajan kirjaa vapaa-ajastasi. Voit halutessasi tehdä harjoituksen myös pohtimalla kulunutta viikkoasi. Minkälaisia palauttavia asioita arjessasi on?

Onko arjessa riittävästi

- asioita, joilla saat ajatukset irti opiskelusta?
- rentouttavia asioita, joilla pääset irti suorittamisesta?
- itsellesi mieluisia asioita, jotka toimivat vastapainona opiskelun asettamille vaatimuksille?
- uusien taitojen opettelua tai vanhojen taitojen vahvistamista?
- itsellesi tärkeitä ja arvojesi mukaisia asioita?
- yhteistä aikaa läheistesi kanssa?

Mikä pieni asia arjessasi voisi tehostaa palautumistasi?

Palautumisäiväkirjani:

Palautumiskeinoni arkena	
Maanantai	
Esim. Merkitsen etukäteen kalenteriin hetkiä, jolloin katson lempisarjaani ihan rauhassa.	
Tiistai	



Keskiviikko	
Torstai	
Perjantai	

Palautumiskeinoni viikonloppuna

Lauantai Esim. Nukun lauantaina pitkään, ja syön jotain hyvää aamupalaa herättyäni.	
Sunnuntai	

Miten voisin tehostaa palautumistani arjessa?

Esim. Käyn opiskelupäivän päätteeksi 10 minuutin pituisella kävelyllä.

