



Tunnelukkojen omahoito-ohjelma

Harjoitus: Hoivaa itseäsi konkreettisesti päivittäin

Tavoite:

Opit päivittäisessä arjessasi osoittamaan itsellesi hoivaa konkreettisilla toiminnoilla.

Ohje:

Puheen lisäksi myös toiminta vaikuttaa tunteisiin. Itselleen kannattaa siis osoittaa myös konkreettista hoivaa päivittäin.

Alla olevasta listasta löydät ideoita siitä, miten voit hoivata itseäsi päivittäisessä arjessasi. Valitse listalta sinulle sopivimmat keinot. Voit myös keksiä omia, juuri itsellesi sopivia hoivan muotoja.

Esimerkkikeinoja:

- Katsele vanhoja valokuvia itsestäsi. Mieti, minkälainen olo sinulla oli sen ikäisenä. Mieti, mitä lohduttavaa ja kannustavaa haluaisit tälle lapselle sanoa. Kerro itsellesi näitä asioita monta kertaa päivässä jonkin ajanjakson ajan.
- Varaa itsellesi päivään rauhoittumishetkiä, jolloin lepäät tai teet jotain, mistä tulee hyvä olo.
- Keitä itsellesi lämmintä juomaa.
- Tee itsellesi hyviä aterioita, ja tarjoile ne kauniisti.
- Laita kotiin tullessasi lämpimät ja miellyttävät sukat jalkaan. Kiedo itsesi villtiin.
- Hiero jalkojasi ja käsiäsi rentoutuaksesi.
- Mene lämpimään suihkuun, tai valmista itsellesi kylpy tai jalkakylpy.
- Halaa itseäsi.



- Pukeudu joskus lempivaatteisiisi kotona riippumatta siitä, mihin tilaisuuteen ne on tarkoitettu.
- Vie itsesi elokuviin, ulos syömään, näyteikkunaostoksille tai kävelylle kauniiseen maisemaan.
- Kirjoita itsellesi kannustus- tai rakkausviestejä.
- Nauti niistä kirjoista tai elokuvista, joista pidät.
- Nauti aamiainen vuoteessa.
- Käy hieronnassa tai jalkahoidossa.
- Osta itsellesi kukkia.
- Soita hyvälle ystävälle.
- Anna itsellesi lupa vetelehtiä, tai käytä jonkin asian tekemiseen enemmän aikaa kuin tarvitset.
- Kuuntele netistä mindfulness-harjoituksia tai muita rentoutusharjoituksia.