



Harjoitus: Minun iltarutiinini

Miksi?

Suunnitelman avulla luot iltarutiinit, jotka tukevat rauhoittumista, rentoutumista ja hyvää unta. Kun löydät sellaisen rutiinin, joka on juuri sinulle sopiva, on sinun helpompi noudattaa sitä.

Miten?

Alla on lueteltu mahdollisia iltarutiineja. Voit käyttää niitä apunasi, kun suunnittelet oman iltarutiinisi. Voit niiden lisäksi keksiä myös aivan omia rutiineja, jotka auttavat sinua rauhoittumaan ennen nukkumaanmenoa.

- Valaistuksen vähentäminen kotona.
- Sellaisten nettisivujen tai sovellusten välttäminen, joista tulee ahdistunut, stressaantunut tai hyvin innostunut olo.
- Elektronisten laitteiden sulkeminen.
- Hiilihydraattipitoinen iltapala, josta ei jää nälkä, mutta jonka jäljiltä olo ei ole epämukavan täysi.
- Jokin mukava rentouttava tekeminen, esimerkiksi kirjan lukeminen, käsitöiden tekeminen tai rauhallinen kävely ulkona.
- Suihku tai muu peseytyminen, hampaiden pesu.
- Rauhallisen musiikin kuunteleminen.

Millainen iltarutiini auttaisi minua rentoutumaan ja rauhoittumaan?



Mihin kellonaikaan aloitan iltarutiinini?

Millaisia esteitä saatan kohdata, kun kokeilen uutta iltarutiiniani?