



Harjoitus: Säännöllisempi elämänrytmi

Miksi?

Pohdit harjoituksen avulla, millainen rytmi sopisi sinun elämääsi. Säännöllinen elämänrytmi auttaa sinua nukkumaan paremmin.

Harjoitus auttaa sinua myös ennakoimaan, minkälaisia vaikeuksia säännöllisen elämänrytmin ylläpitämisessä voi olla. Opit samalla varautumaan takaiskuihin.

Miten?

Pohdi alla oleviin kysymyksiin vastauksia. Voit halutessasi kirjoittaa vastaukset kenttiin.

Mikä on minulle sopiva nukkumaanmeno-aika arkisin? Entä viikonloppuisin?

Mihin olen jo tyytyväinen elämänrytmissäni?

Miten kaverit vaikuttavat elämänrytmiini?



Millaisia haasteita säännöllisen elämänrytmin ylläpitämisessä voi olla? Mikä voi olla minulle vaikeaa?

Mitä voin tehdä, kun näitä vaikeuksia tulee vastaan?