

Haluan Voida Hyvin-  
hyvinvoinnin-vuorokausi

[www.haluanvoidahyvin.fi](http://www.haluanvoidahyvin.fi)

## Hyvinvoinnin vuorokausi

**Muistatko miltä sinusta tuntui, kun olit elämäsi kunnossa?**

**Jaksoit silloin tehdä asioita, eikä väsymys vaivannut.**

**Sinulla on aina mahdollisuus päästä samaan levolliseen hyvinvoinnin tilaan pienillä muutoksilla.**

**Päivittäisillä pienillä teoilla saat aikaan suuria muutoksia, kun haluat voida hyvin.**

Kokosimme sinulle yhden vuorokauden ajalta konkreettisia asioita, joiden avulla pääset vauhtiin, kun haluat löytää tai tehostaa:

- **Levollisuuttasi ja oman rytmisi löytämistä**
- **Ihannepainoasi ja siinä pysymistä**
- **Omaa kivaa tapaasi liikkua**
- **Riittävää, hyvää ja palauttavaa unta**
- **Sinulle sopivia palautumisen tapoja arkeesi**

Lupaamme, että näitä ohjeita noudattamalla tuet hyvinvointiasi. Jo yhden vuorokauden jälkeen huomaat olotilassasi muutosta, mutta suosittelimme kahden viikon ajan valintojen toistoa. Näin vahvistat omaa päätöstäsi kohottaa ja ylläpitää omaa hyvinvointiasi jatkossakin.

**Tervetuloa viettämään hyvinvoinnin vuorokautta kanssamme.**

**Haluan voida hyvin - valmennustiimi**

*Anu, Petteri, Päivi ja Susanne*

## Vahvistava ja voimauttava hyvinvoinnin vuorokausi



### Herääminen

1. Jos sinulla on sovittu aikataulu, ota itsellesi tarpeeksi aikaa heräämiseen ja uuden päiväsi aloittamiseen.

2. Laita herätyskello soimaan, niin että tiedät ehtiväsi tehdä aikomasi asiat.

3. Kun kello soi, nosta kätesi ylös, avaa kämmenesi ja liikuta sormiasi. Venyttele ja nouse rauhassa. Sano itsellesi hymyillen samalla: Tästä tulee hyvä päivä!

4. Laita mahdollisimman kirkkaat valot päälle herättyäsi. Mieluiten käytä kirkasvalolamppua noin puolen tunnin ajan herättyäsi, jollei ole auringon valoa saatavilla.

### Heräämisen jälkeen

1. Juo heti vähintään lasillinen vettä tyhjään vatsaan ja syö voimistava päivän ensimmäinen ruoka sitten, kun se sinulle maistuu.

2. Nauti kahvi/tee/kaakao oman makusi mukaan. Juo myös toinen lasillinen vettä. Keitä esimerkiksi kaurapuuro, jos se sinulle sopii. Se vie vain noin 5 minuuttia. Laita puuron sekaan raejuustoa ja marjoja, hedelmiä tai kiisseliä.



3. Tsemppaa itseäsi vielä ennen muihin puuhiisi ryhtymistä peilin edessä sanoilla: "Olen vahva, voimakas ja riitän juuri sellaisena kuin olen."

4. Pukeudu sään mukaan ja nauti ulkoilmasta ainakin muutaman minuutin ajan.

5. Syö muutaman tunnin kuluttua välipala, jos koet sen tarpeelliseksi. Ota tällöin vaikka rahkapirtelö tai juotava jogurtti.

## Valveilla - osa 1



1. Juo välillä aina lasillinen vettä, huokaise syvään ja venyttele itseäsi
2. Jos huomaat olevasi stressaantunut ja kiireinen ota viiden minuutin tauko, jolloin katsot maisemakuvaa. Mielellään kuvaa, jossa on metsää tai vettä. (Alla yksi vaihtoehto). Keskity samalla hengitykseesi ja rauhoita mieltäsi kuvaa katsellen.
3. Syö toisella ruokatauollasi (n. 3-4 tunnin kuluttua ensimmäisestä) lautasmallin mukainen ruoka. Ainut ehto on, että et syö itseäsi liian täyteen, liian kiireellä ja liian raskasta ruokaa suosien. Ruokajuomana vesi, maito tai piimä.
4. Pureskele ruokasi kunnolla, äläkä puhu työasioita ruokatauon aikana.

## Valveilla - osa 2

1. Juo välillä aina lasillinen vettä ja ota tarpeesi mukaan välipalaksi pähkinöitä, hedelmiä ja/tai vihanneksia.
2. Jos tunnet itsesi kovin väsyneeksi, ota tehotorkut: Juo kofeiinipitoinen juoma, mene rauhalliseen ja pimeään tilaan, ota avainnippu käteesi ja asetu mukavaan asentoon. Heräät kun avainnippu putoaa rentoutuessasi kädestäsi ja samalla kofeiini alkaa vaikuttamaan noin 15 min kuluttua sen juomisesta ja virkistää sinut.
3. Juttele jonkun kanssa myönteiseen sävyyn, tai puhu vähintään mielessäsi itsellesi myönteisesti. Älä jää kiinni valittamisen kierteeseen. Pyri löytämään mieluummin ratkaisuja asiaan tai jätä muiden valitus oman onnensa nojaan. Keskity siihen, että olet vahva, voimakas ja riität juuri sellaisena kuin olet – ihan niin kuin herättyäsi itsellesi sanoit.

## Valveilla - osa 3

1. Jätä työasiat taaksesi.
2. Juo lasillinen vettä ja syö toinen isompi ruoka. Ota jälleen avuksi lautasmalli. Juo vettä ruuan yhteydessä, syö rauhassa ja muista pureskella hyvin. Jos tahdot jälkiruokaa ota pieni jäätelö, smoothie tai hedelmä.



3. Lue vaikka jotain kivaa kirjaa, artikkelia tai katso lempiohjelmaasi hetki teeveestä. Älä kuitenkaan istu paikallasi koko aikaa!

4. Harrastaessasi liikuntaa, ulkoilua, mielen- tai kädentaitoja muista, että ne ovat omia valintojasi ja nauti niistä. Jos sinulla ei ole harrastuksia, tee arkiaskareesi niihin keskittyen.

Ota aikaa myös jollekin mukavalle ja itsellesi sopivalle liikkumiselle. On hyvähengästyä, ulkoilla ja liikuttaa koko

kehoasi kerran päivässä kunnolla asiaan keskittyen, mutta myös siitänauttien.

## Nukkumaanmeno mielessä



1. Pari tuntia ennen nukkumaanmenoasi voit hyvin syödä esimerkiksi voiteivän. Jos ruokailusi siirtyy lähemmäksi nukkumaanmeno aikaasi, syö esimerkiksi rahkaa, piimää, kiisseliä, marjoja ja pähkinöitä.

2. Rauhoita kehoasi ja mieltäsi itsellesi sopivalla tavalla. Jollekin sopii venyttely, toiselle jooga, lukeminen, rauhallisen elokuvan katsominen tai keskustelu mukavan ihmisen kanssa. Löydä oma tapasi tähän mutta pidä huoli myös siitä, että tuleva uni aikaasi on riittävän pituinen juuri sinun tarpeisiisi.

3. Vähennä illan mittaan valotehoa, hiljennä ääniä ympäristöstä ja tarkista, että makuuhuone on viileän rauhallinen nukkumaanmeno varten. Laita vaikka ikkuna hetkeksi auki ja tuuleta makuuhuoneesi. Aloita tämä ajoissa, niin että rauhoitut jo hyvissä ajoin ennen nukkumaanmeno aikaasi.

4. Jos päässäsi pyörii huomisen huolia, siirrä ne paperille. Kirjoita omaan tapaasi asiat paperille, jonka voit tarpeen tullen vaikka huomennaamulla hävittää. Yhtä hyvin voit tehdä sen vaikka vihkoon, josta tarkistelet asioita, joita piti tehdä ja mitkä tulivatkin tehtyä. Tee tämä päätöksellä, että hyvä yöni palauttaa voimasi ja vahvistaa sinut uuden päivän mahdollisuuksiin.

5. Kun ensimmäisen kerran tunnet unen hiipivän oloosi, älä ohita tunnetta, vaan mene rauhassa nukkumaan heti silloin. TV-ohjelmat voi tallentaa tai katsoa myöhemminkin, ja kun olet jo siirtänyt päässäsi pyörivät asiat paperille, niihinkään ei tarvitse enää keskittyä. Jätä myös älylaitteiden käyttäminen pois jo ajoissa ennen nukkumaanmeno. Ehdit huomennakin katsoa ja osallistua kavereiden ja maailmantilanteen seuraamiseen! Nukkuminen on sinun omaa aikaasi, ota siitä paras hyöty rauhoittamalla itsesi uneen ajoissa.



## Uneen siirtyminen



1. Vuoteeseen mennessäsi, nauti makuuhuoneen pimeydestä, raikkaudesta ja hiljaisuudesta.
2. Tunne oman kehosi tila. Jos se on kovin jännittynyt tee rentoutusharjoitus: Hengitä syvään ja ajattele varpaista lähtien ylöspäin jokainen kehon kohta läpi, niin että vuoron perään jännität ja rentoutat kohtaa. Huokaise syvään ja jätä rentous kehoosi.
3. Rauhoita vielä mielesi jollain keinolla, joka toimi lapsuudessasi. Oli se sitten unilaulu, jalkojen toisiinsa hierominen tai lampaiden laskeminen.
4. Nuku luottaen ja tietäen että kehosi ja mielesi palautuvat, uusiutuvat, puhdistuvat ja täyttyvät huomiseen tarpeellisella energialla ilman, että sinun täytyy tietoisesti tehdä asialle yhtään mitään.

# Haluan Voida Hyvin - hyvinvoinnivuorokausi

Näitä ohjeita noudattaen pääset varmasti alkuun. Voit halutessasi toteuttaa yhden asian kerrallaan, jos muutos tuntuu liian suurelta kertaheitolla tehtäväksi.

**Ohjeissa painotamme:**

- 1. Oman mielen myönteistä tilaa**
- 2. Riittävän pitkää ja palauttavaa unta - oman rytmisi mukaan**
- 3. Ravinnon laadukkuutta ja säännöllisyyttä**
- 4. Kivaa liikkumista valveilla olosi aikana**
- 5. Työn ja palautumisen tasapainon löytämistä elämääsi**

Pidämme näitä asioita hyvinvoinnin tärkeimpinä kulmakivinä. Lisäksi ajattelemme, että sitoudut parhaiten hyvinvointia lisääviin elämäntapoihin, kun teet sen omalla tyylilläsi.

Siihen avuksi yhdistimme tietomme, valmennuskokemuksemme sekä taitomme ja kehitimme kokonaisvaltaisen Haluan voida hyvin - verkkovalmennuksen.

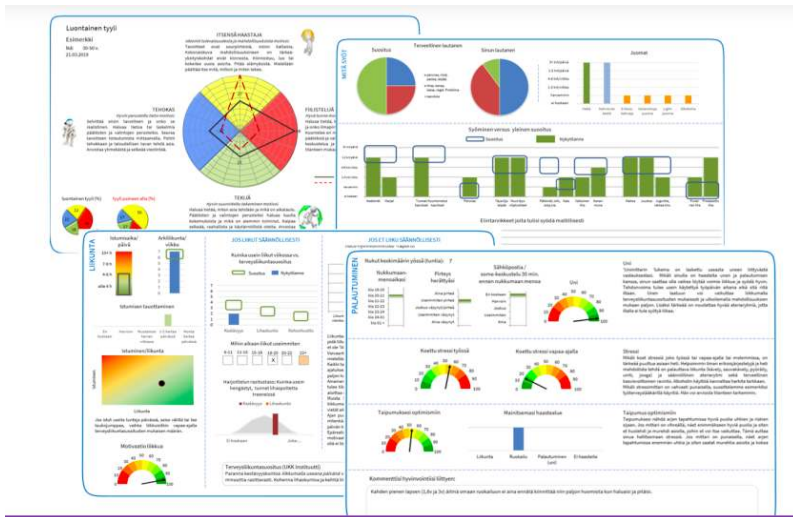
## Pieniä tekoja - suuria muutoksia





## Hyvinvointinavigaattori & liikunta, ravinto, uni ja palautuminen

Verkkovalmennus alkaa oman luontaisen tyyli kartoituksella Hyvinvointinavigaattorin avulla. Kartoituksen tehtyäsi saat omaksesi raportin, josta saat jo paljon lisää tietoa hyvinvointisi tueksi sekä mahdollisuuden jatkaa verkkovalmennuksen parissa sille suunnalle, jossa koet eniten tarvitsevasi tietoa ja tukea.



Valmennuspolkusi voi tämän jälkeen jatkua joko liikunnan, ravinnon tai unen ja palautumisen parissa.

Valitset oman tarpeesi mukaan verkkovalmennuksen siihen hyvinvoinnin kohtaan, josta koet olevan eniten hyötyä tämänhetkiseen haastekohtaasi.

Pääset halutessasi jatkamaan aina toiselle valmennusosalle, sitä tarvitessasi. Eri osista saat lisää täydentävää tietoa ja tukea oman tasapainoisen hyvinvointisi edistämiseen ja ylläpitoon.

**On tosi hienoa, että otit jo tämän hyvinvoinnin vuorokauden ohjeistuksen omaksesi.**

## Haluan voida hyvin valmennus!

Kun tarvitset lisää tietoa, tukea ja kannustusta, ota seuraava askel ja liity mukaan pienten askelten ja suurten muutosten verkkovalmennukseen.

**Lue lisää**