



## Vireyden vuorokausi

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

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

**Nyt sinulla on mahdollisuus päästä samaan vireystilaan pienillä muutoksilla. Ottamalla päivittäin pieniä askeleita kohti vireyttä voimistat kehoasi ja mieltäsi.**

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

- **Jaksamistasi ja motivaatiosi**
- **Levollisuuttasi ja oman rytmiä löytämistä**
- **Ihannepainoasi ja siinä pysymistä**
- **Omaa kivaa tapaasi liikkua**
- **Vuorovaikutusta ja yhteenkuuluvuutta**

**Lupaamme, että näitä ohjeita noudattamalla vireytesi alkaa voimistua. Jo yhden vuorokauden jälkeen huomaat olotilassasi muutosta, mutta suosittelemme kahden viikon ajan valintojen toistoa. Näin vahvistat päätöstäsi kohottaa ja ylläpitää omaa hyvää vireystilaasi myös jatkossa.**

**Tervetuloa viettämään vireyden vuorokautta kanssamme!**

**Vireysvalmentajasi:  
Päivi ja Anu**



# Vahvistava ja voimauttava vireyden vuorokausi

## Herääminen:

1. Jos sinulla on sovittu aikataulu aamuusi, ota siihen tarpeeksi aikaa aamutoimille.
2. Laita herätyskello soimaan, niin että tiedät ehtiväsi tehdä aikomasi aamutoimet.
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 aamusta.

## Aamu:

1. Juo heti vähintään lasillinen vettä tyhjään vatsaan ja syö voimistava aamiainen sitten, kun se sinulle aamun mittaan maistuu.
2. Aamiaiseksi nauti kahvi/tee/kaakao oman makusi mukaan. Juo myös toinen lasillinen vettä. Keitä kaurapuuro. Se vie noin 5 minuuttia. Laita puuron sekaan raejuustoa ja marjoja, hedelmiä tai kiisseliä.
3. Tsemppaa itseäsi vielä 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 aamupäivällä välipala, jos koet sen tarpeelliseksi. Ota tällöin vaikka rahkapirtelö tai juotava jogurtti.

## Keskipäivä:

1. Juo lasillinen vettä ja venyttele itseäsi
2. Jos huomaat olevasi stressaantunut ja kiireinen ota viiden minuutin tauko, jolloin katsot maisemakuvaa. Mielellään kuvaa, jossa on metsää tai vettä. Keskity samalla hengitykseesi ja rauhoita mieltäsi kuvaa katsellen.
3. Syö lounaaksi lautasmallin mukainen ruoka. Ainut ehto on, ettet syö itseäsi liian täyteen, liian kiireellä ja liian raskasta ruokaa suosien. Ruokajuomana vesi, maito tai piimä.
4. Pureskele ruokasi kunnolla, äläkä puhu työasioita lounaan aikana.

## Iltapäivä:

1. Juo lasillinen vettä ja ota 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. 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 niinkuin aamulla itsellesi sanoit.

## Alkuilta:

1. Jätä päivän työt taaksesi.
2. Juo lasillinen vettä ja syö kunnon illallinen. Ota jälleen avuksi lautasmalli. Juo vettä ruoan 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 syömisen jälkeen. Älä kuitenkaan istu paikallasi koko iltaa!
4. Harrastaessasi liikuntaa, ulkoilua, mielen- tai kädentaitoja muista, että ne ovat omia valintojasi ja nauti niistä. Jos sinulla ei ole harrastuksia iltaisin, tee arkiaskareesi niihin keskittyen ja ota aikaa myös jollekin mukavalle, itsellesi sopivalle liikkumiselle. On hyvä hengästyä, ulkoilla ja liikuttaa koko kehoasi kerran päivässä kunnolla asiaan keskittyen, mutta myös siitä nauttien.

## **Nukkumaanmeno mielessä:**

1. Pari tuntia ennen nukkumaanmenoasi voit syödä iltapalaksi vaikka voileivän. Jos iltapalasi siirtyy lähemmäksi nukkumaanmeno aikaasi, syö silloin 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. Illan mittaan vähennä 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. Yhtähyvin 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 myöheminkin, ja kun olet jo siirtänyt päässäsi pyörivät asiat paperille, niihinkään ei tarvitse enää keskittyä.

## **Yö:**

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 kehonkohta läpi, niin että vuoronperään jännität ja rentoutat kohtaa. Huokaise syvään ja jätä rentous kehoosi.
3. Rauhoita vielä mielesi jollain keinolla, joka toimii 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.

Näitä ohjeita noudattaen pääset varmasti alkuun. Voit halutessasi toteuttaa yhden asian kerrallaan, jos muutos tuntuu illan suurelta kertaaheitolta tehtäväksi. Ohjeissa painotimme:

1. Oman mielen myönteistä tilaa
2. Riittävän pitkää ja palauttavaa unta
3. Ravinnon laadukkuutta ja säännöllisyyttä
4. Liikkumista päivän mittaan
5. Työn ja levon tasapainon löytämistä

Näitä asioita me pidämme vireyden tärkeimpinä kulmakivinä. Löydät lisätietoa kirjoistamme, verkkokurssiltamme ja ohjauksistamme: [www.virvote.fi](http://www.virvote.fi)