

Palaudu kesällä!

Tässä **vinkki nro 1** palautumiseen:

Palautuakseen voi joustaa; voi tehdä niinkuin tuntuu hyvältä!

Vähemmän on tarpeeksi välillä. Se on osa palautumisen salaisuutta.

Palautumisen kannalta tärkeää on **vinkki nro 2**:

Pysähdy, hengitä ja kuuntele itseäsi. Mitä tarvitset juuri nyt voidaksesi paremmin?

Kehon tai mielen reaktio kertoo, milloin on palautumisen aika. Kyllästyttääkö? Ahdistaako? Väsyttääkö? Unohteletko asioita? Särkeekö? Janottaako? Nälättääkö? Puuduttaako? Tuntuuko, ettei saa valmiiksi, vaikka miten tekee?... listaa voi jatkaa ja jatkaa. Nämä tunteet ovat merkkejä siitä, että on aika latautua uudelleen.

Lomalla ja vapaa-aikanakin ota ylläolevat vinkit käyttöön sekä tärkein **vinkki nro 3** todella ohjenuoraksesi:

Nuku itsellesi riittävästi ja oikeaan aikaan.

Älä tingi unestasi. Jos kerrytät univelkaa, mieti jo etukäteen, miten väsymys sinuun vaikuttaa ja miten nukut univelkasi pois mahdollisimman pian.

Teemme työtä ison osan ajastamme. Elämä on työtä, eteenpäinmenoa ja tavoitteita. Työn vastapaino, loma ja vapaa-aika, pitää sisällään sekä löhöilyä että arjen askareita. Lisäksi moni ottaa loma-aikansa tavoitteeksi matkustaa, vierailia sukulaisissa ja ystävien luona tai saavuttaa loppuun jonkin keskeneräisen jutun. Nämäkin vaativat järjestelyä, pakkailua, siirtyilyä, suunnittelua. Mikäpä siinä, kaikki tuo on mukavaa ja palauttavaa, etenkin jos sen ottaa rennoin mielin ja rantein.

Jokaiseen työhön, arkiaskareeseen ja kivaan puuhaan **vinkki nro 4**:

Kun olet tehnyt jotain noin 1,5 h - 2 h putkeen, pidä noin 10 minuutin tauko.

Tauolla laske hartiasi, liikuskele, venyttele, hengittele syvään, juo vettä ja saavuta sinulle sopiva, tasapainoinen olo. Tauon jälkeen palaa tekemään sitä mitä teetkin ja jälleen kaikki sujuu!

Emme ole koneita. Tarvitsemme taukoja, omaa aikaa, mielen ja kehon palautumista siitä, mitä ikinä olemmekin tekemässä tarpeeksi usein ja yksilöllisten tarpeidemme mukaan. Tauon jälkeen olemme taas terässä, saamme aikaan, muistamme ja pystymme käyttämään osaamistamme. Tämä saa meidät nautimaan elämästä.

Tärkeä viimeinen **vinkki nro 5**:

Ole armollinen itsellesi!

Kaipaamme arvostusta ja hyvin usein sen saavuttaaksemme kuvittelemme, että pitää suorittaa yhä enemmän. Tuntuu, ettemme riitä, vaikka oikeasti suurimman arvostuksen saat olemalla oma rehellinen itsesi. Silloin **ei välttämättä tarvitse tehdä mitään.**