

Hermostosi hengähdystauko

7 päivän pysähdyskortit kuormituksen keskelle

Päivittäinen hetki itsellesi, ilman suorittamista.



Kuinka käytät näitä kortteja?

Tämä on kutsu sinulle, joka haluat lisää tilaa – kehoon, mieleen ja ympärille.

- ♥️ Avaa yksi kortti päivässä.
- ♥️ Älä kurki etukäteen – luota, että juuri sen päivän kortti on sinulle oikea.
- ♥️ Kortit toimivat, kun olet niille hetken läsnä.

Sinulla ei ole kiire.

Kortit eivät ole tehtäviä – ne ovat **hengähdyksiä**.

Voit tallentaa kortit puhelimeesi tai tulostaa ne esille.

Tervetuloa lempeälle minifonalle arjen keskelle!



Päivä 1

Pysähdy tähän hetkeen

Hengitä rauhassa sisään ja ulos.

Laske kolme asiaa, jotka ovat tässä hetkessä hyvin.

Toiminto: Sulje silmät 20 sekunniksi. Mitä kuulet?



Päivä 2

Lempeä katse itseä kohtaan

Ajattele itseäsi ystävällisesti – edes pienen hetken.

Mikä olisi tänään myötätuntoinen ajatus itsellesi?

Toiminto: Kirjoita se lappuun ja laita näkyville.



Päivä 3

Rauha kehossa

Keho kantaa sinua päivästä toiseen.

Kiitä sitä nyt yhdestä asiasta.

Toiminto: Venyttele tai hengitä hitaasti kolme kertaa käsi sydämellä.



Päivä 4

Pieni nautinto

Mikä pieni asia tuntuu hyvältä?

Avaa aistit ja valitse jotain mikä ilahduttaa juuri nyt.

Toiminto: Juo kuppi teetä, halaa pehmeää
tyynyä, kuuntele lempimusiikkia.



Päivä 5

Mielen siivous

Onko jokin ajatus, jonka voisit antaa hetkeksi mennä?

Kuvittele se leijumaan ilmapallossa pois.

Toiminto: Piirrä tuo ilmapallo, päästä se mielessäsi ilmaan.



Päivä 6

Turvan tunne

Missä tunnet olosi turvalliseksi?

Muistele hetkeä, jolloin tunsit olosi hyväksi.

Toiminto: Kiedo viltti ympärillesi tai istu hiljaa mukavassa paikassa.



Päivä 7

Hengähdys nyt

Tänään ei tarvitse mitään muuta kuin olla.

Tämä hetki riittää. Sinä riität.

Toiminto: Tee yksi kierros laatikkohengitystä, sisään 4 sekuntia – pidä 4 s. – ulos 4 s. – pidä 4 s. Voit toistaa rauhallisesti.

