

3 minuutin palautumis-checklist hoitajalle

Nopea hengähdys työvuoron/päivän jälkeen

Työpäivän jälkeen on tärkeää saada hetki omaa aikaa – vain 3 minuuttia riittää palautumiseen.

Tämä helppo checklist auttaa sinua:

-  **pysähtymään hetkeksi**
-  **palautumaan kehon ja mielen tasolla**
-  **jättämään työpäivän taakse ja siirtymään
levollisemmin kotiin**

Seuraavan sivun voit tulostaa vaikka pukukaapin oveen tai paikaan
mistä näet sen aina työpäivän jälkeen



3 minuutin palautumis-checklist

🕒 1. Minuutti – Irti työstä

- Sulje silmät ja hengitä syvään kolme kertaa.
- Kuvittele, että uloshengityksen mukana päästät irti työpäivästä.
- **"Työ jää työpaikalle – minä siirryn eteenpäin."**
-

🧘 2. Minuutti – Kehon nollaus

- Pyöritä hartioita ja venytä kädet ylös.
- Ravistele sormet ja jalat kevyesti.
- Tunnista, miltä kehossasi tuntuu juuri nyt.
- **"Kehoni saa levätä."**
-

☀️ 3. Minuutti – Mielen pehmennys

- Ajattele yhtä asiaa, josta olet tänään kiitollinen.
- Hymyile – vaikka väkisin.
- **Päätä: "Olen tehnyt parhaani, nyt on aika levätä."**

Pienikin hetki omaa aikaa voi
tehdä suuren eron –
sinä ansaitset sen joka päivä.

