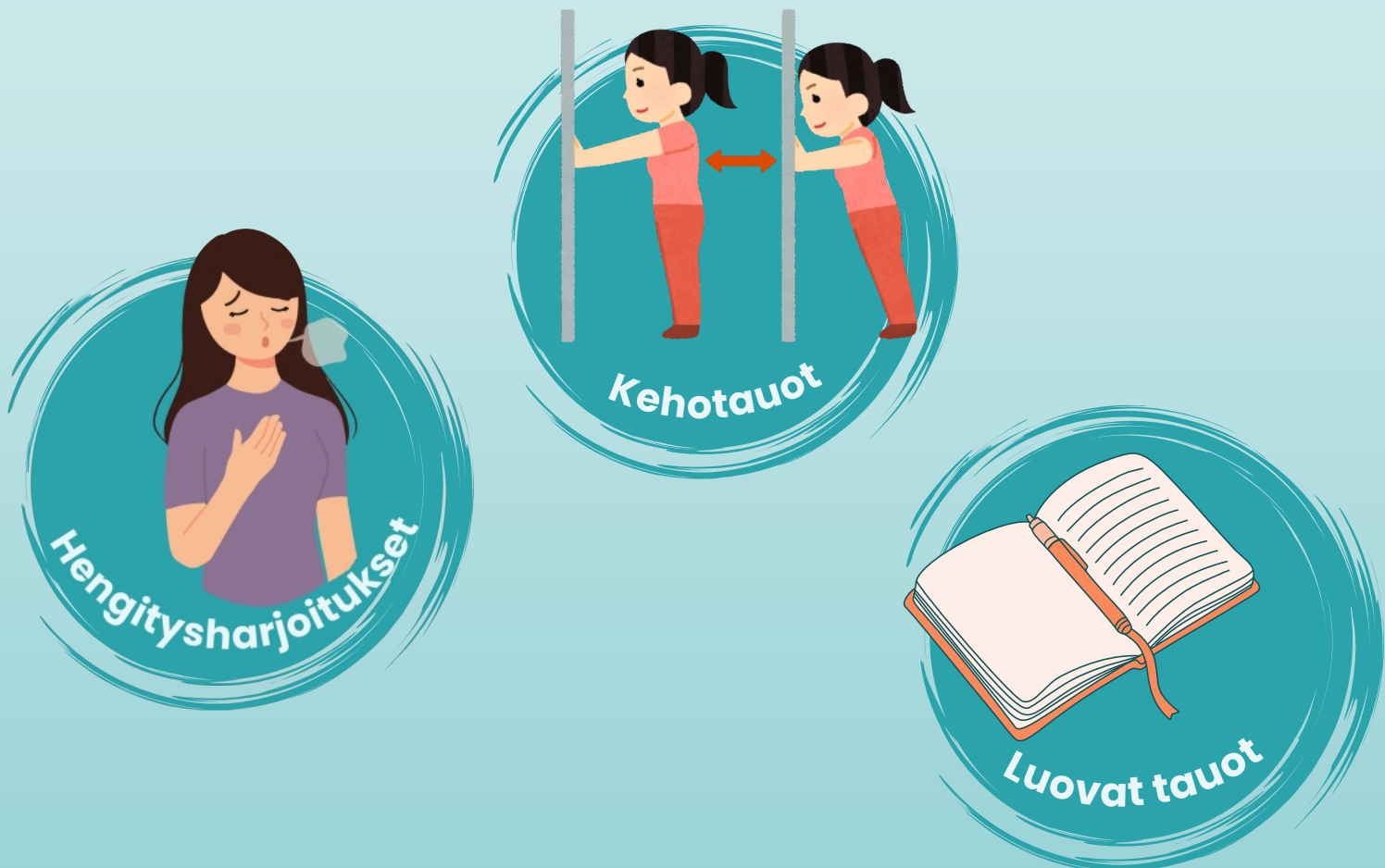


Minuutti itselle - 21 pientä pysähdystä



minuutti_itselle
by Satuvalmennus

Tervetuloa ottamaan pieni pysähdys kiireen keskellä!

Tästä digitaalisesta korttipakasta löydät 21 pientä, käytännönläheistä pysähdystä, jotka eivät vaadi suurempia esivalmisteluja, vaan ovat sujautettavissa kiireisimpäänkin aikatauluun.

Kokeile rauhassa, mitkä harjoitukset sopivat itsellesi parhaiten. Valitse sitten yksi tai kaksi harjoitusta, joita lähdet tekemään säännöllisesti, päivittäin.

Uuden tavan opettelu vie oman aikansa, mutta kärsivällisyys palkitaan! Pienikin hengähdys hetki päivittäin toistettuna auttaa mielen ja kehon palautumisessa.

Lämpimin terveisin

Satu

minuutti_itselle
by Satuvalmennus

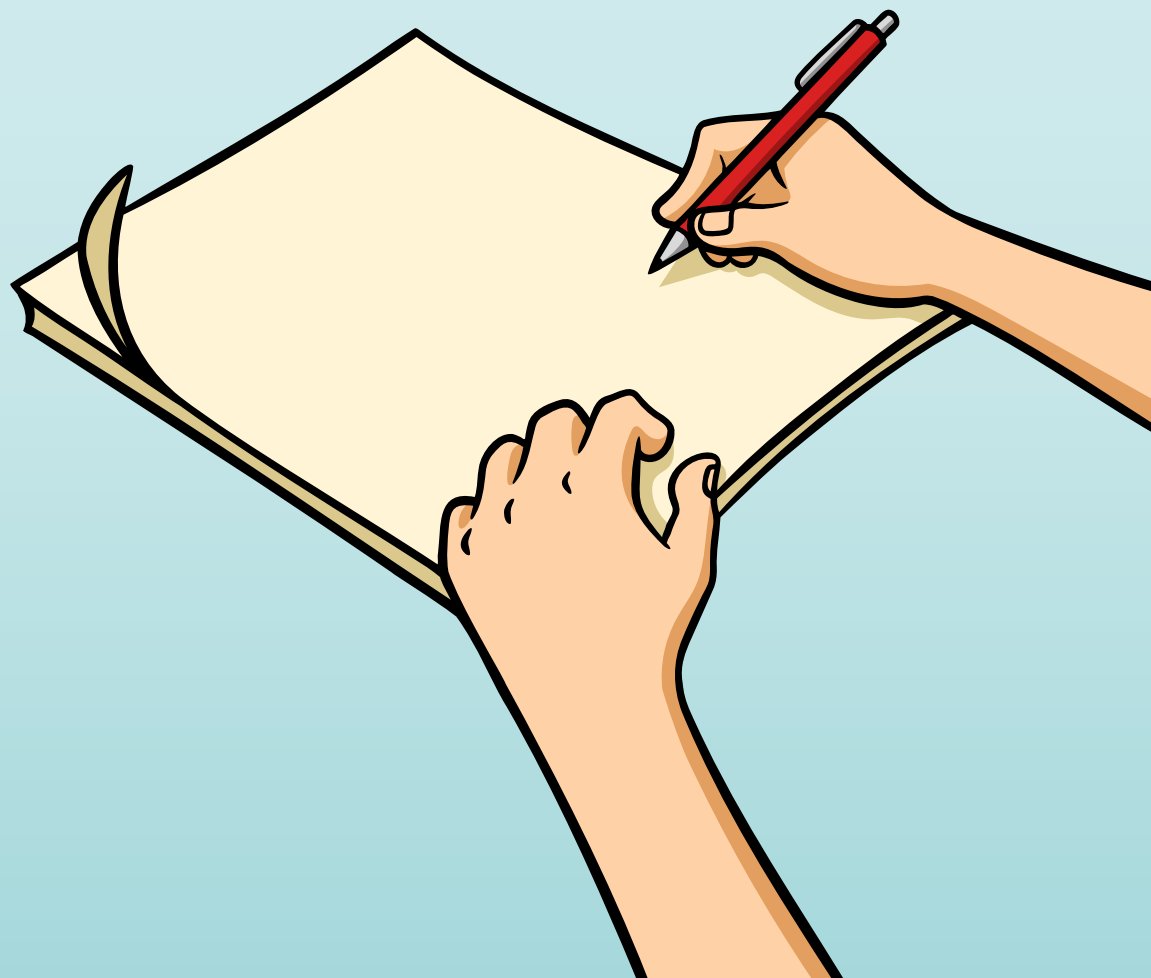
Näin käytät kortteja:

1. Avaa **Sisällysluettelo** ja valitse sinua kutsuva harjoitus
2. Kortin etupuolella näet nimen ja kuvan. Paina **“Katso ohje”** (tai selaa korttipakkaa alaspäin).
3. Tee harjoitus ohjeen mukaan.
4. Paina **“Takaisin alkuun”**, jolloin pääset takaisin sisällysluettelosivulle ja voit valita seuraavan hengähdyshetken, kun siltä tuntuu.

21 pientä pysähdystä

- 1 Kuvitettu to do -lista
- 2 Minuutin kävely
- 3 Palleahengitys
- 4 Tanssiva viiva
- 5 Seinäpunnerrus
- 6 Neliöhengitys
- 7 Maisema ikkunasta
- 8 Marssi ja kosketa
- 9 Kolmiohengitys
- 10 Voimavarakukka
- 11 Pohjepumppu
- 12 Aaltohengitys
- 13 Aurinkopiirros
- 14 Hartiat ylös ja alas
- 15 Huokaushengitys
- 16 Jännitys kehossa
- 17 Kädet ylös ja kiitos
- 18 Kanihengitys
- 19 Hyvän mielen asiat
- 20 Hartioiden pyörytys
- 21 Tähtihengitys

Kuvitettu to do -lista



takaisin
alkuun

minuutti_itselle

katso
ohje

Kuvitettu to do -lista

**Piirrä paperille 3 asiaa, jotka
on tehtävä tänään.**

Huom! Vain kolme!

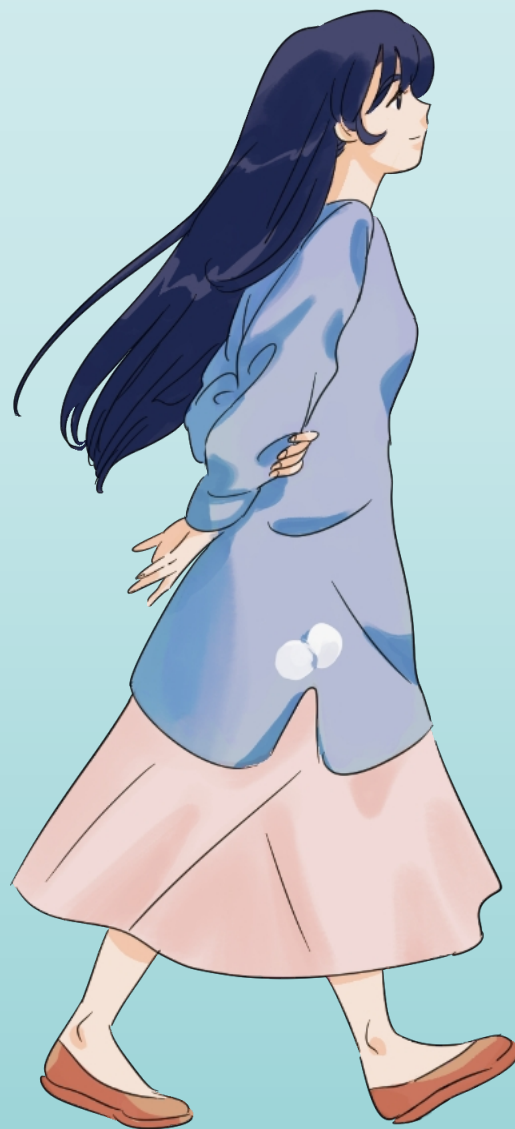
**Keskity yhteen asiaan
kerrallaan ja nauti
aikaansaamisen tunteesta.**



**takaisin
alkuun**

minuutti_itselle

Minuutin kävely



[takaisin
alkuun](#)

[minuutti_itselle](#)

[katso
ohje](#)

Minuutin kävely

**Kävele minuutin ajan
sisällä tai
ulkona.**

**Ota kävelytauko ainakin
muutaman kerran
joka päivä.**



takaisin
alkuun

minuutti_itselle

Pallea- hengitys



takaisin
alkuun

minuutti_itselle

katso
ohje

Pallea- hengitys

**Laita toinen käsi rintakehälle
ja toinen vatsan päälle.
Hengitä hitaasti sisään ja ulos.**

**Pyri siihen, että ainoastaan
vatsan päällä oleva käsi
liikkuu hengityksen aikana.
Toista 10 kertaa.**



takaisin
alkuun

minuutti_itselle

Tanssiva viiva



takaisin
alkuun

minuutti_itselle

katso
ohje

Tanssiva viiva

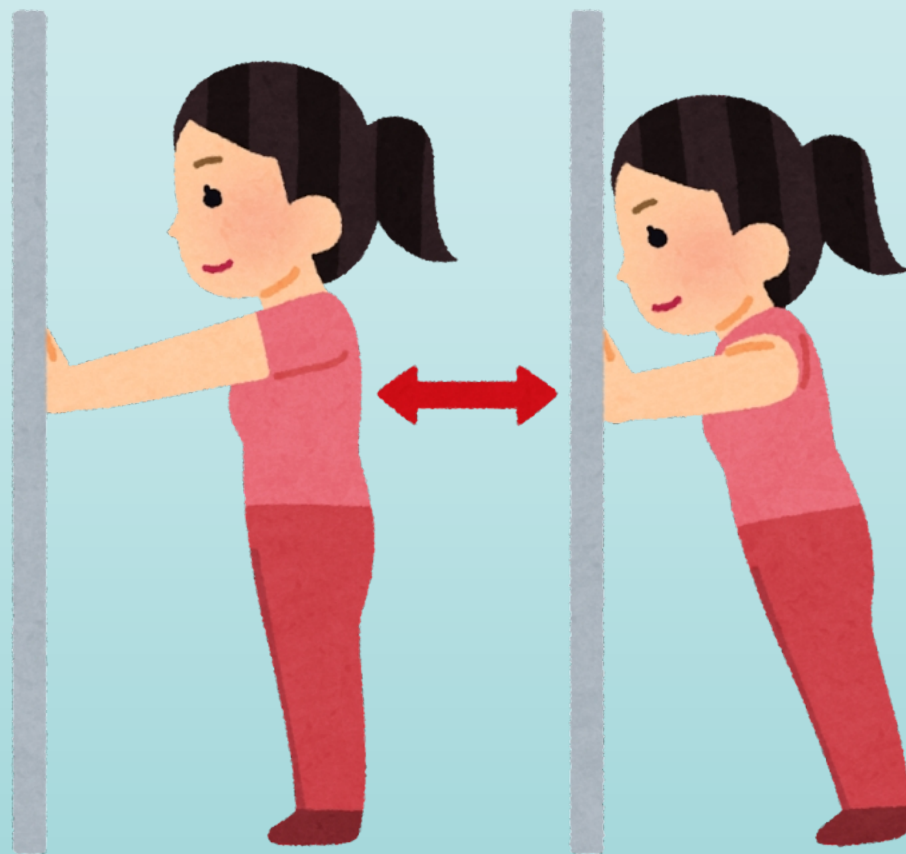
**Laita kännykästä
lempikappale soimaan ja
anna kynän liikkua paperilla
vapaasti musiikin tahtiin.**



takaisin
alkuun

minuutti_itselle

Seinä- punnerrus



takaisin
alkuun

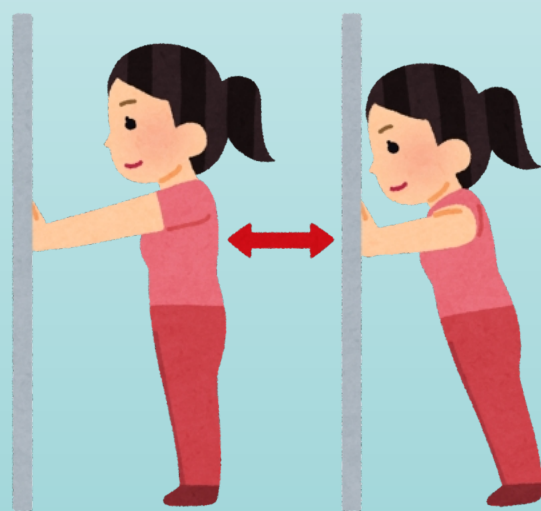
minuutti_itselle

katso
ohje

Seinä- punnerrus

**Punnerra
seinää vasten.**

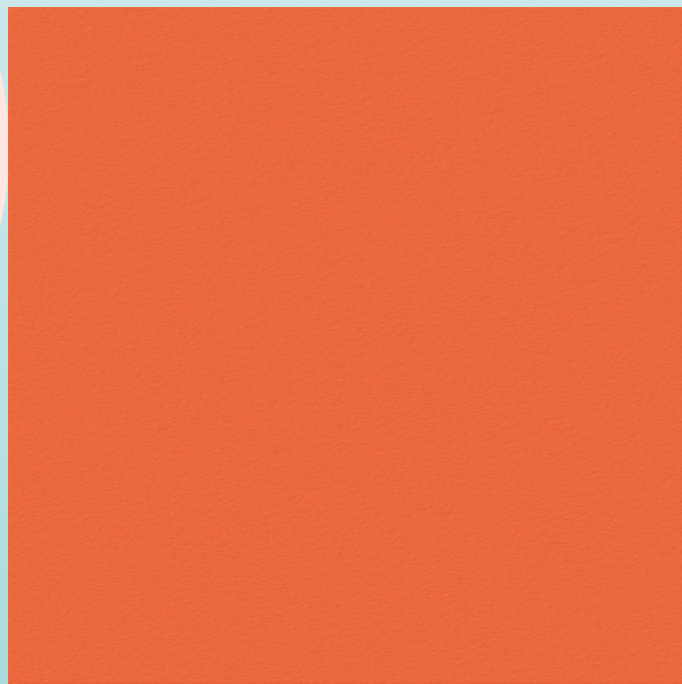
**Toista punnerrus
15 kertaa.**



takaisin
alkuun

minuutti_itselle

Neliö- hengitys



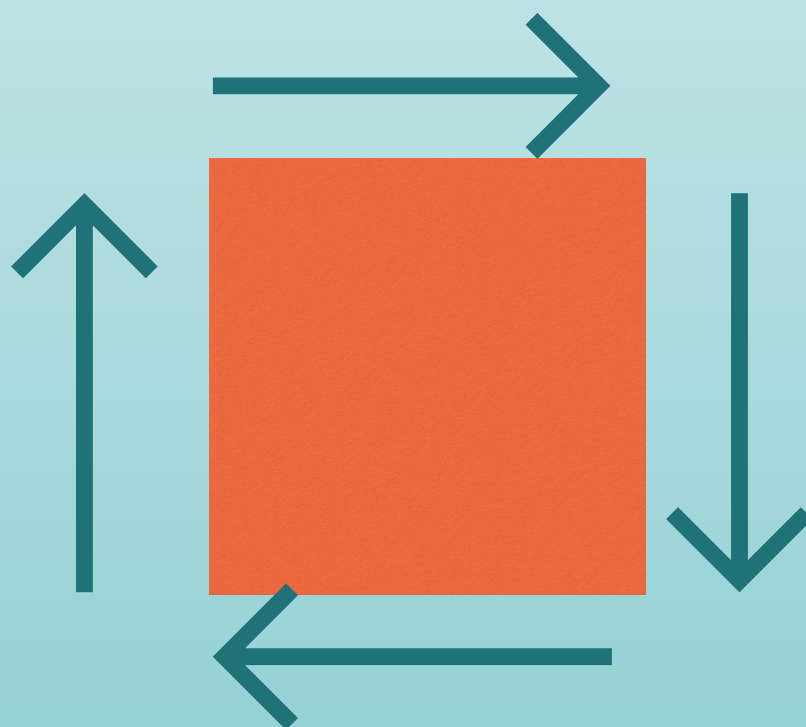
takaisin
alkuun

minuutti_itselle

katso
ohje

Neliö- hengitys

**Kuvittele mielessäsi neliö.
Hengitä nenän kautta sisään
laskien neljään, pidätä
hengitystä laskien neljään.
Hengitä ulos suun kautta
laskien neljään, pidätä
hengitystä laskien neljään.
Toista muutama kerta.**



takaisin
alkuun

minuutti_itselle

Maisema ikkunasta



takaisin
alkuun

minuutti_itselle

katso
ohje

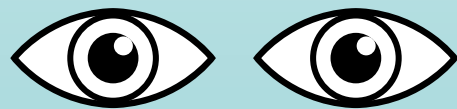
Maisema ikkunasta

**Piirrä nopea luonnos siitä,
mitä näet ikkunasta.**

Bonusvinkki:

Silmien lepuutus eli pidä

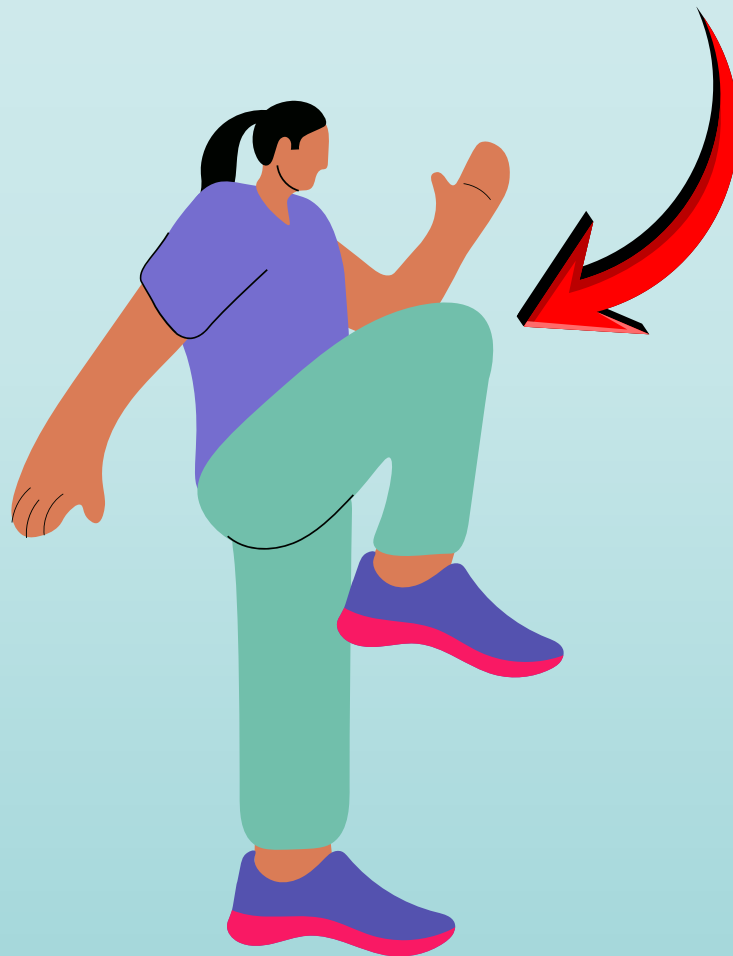
- **20 minuutin välein**
- **20 sekunnin tauko, ja katso
ulos ikkunasta**
- **20 metrin päähän**



takaisin
alkuun

minuutti_itselle

Marssi ja kosketa



takaisin
alkuun

minuutti_itselle

katso
ohje

Marssi ja kosketa

Marssi paikalla ja nosta polvea ylös joka askeleella.

Kosketa samalla vastakkaisella kädellä polvea.

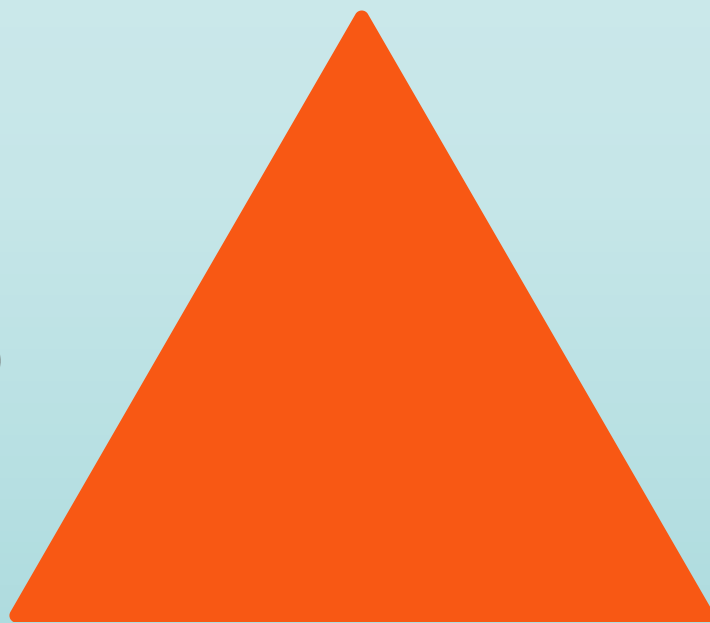
Vaihda kättä joka askeleella.



takaisin
alkuun

minuutti_itselle

Kolmio- hengitys



takaisin
alkuun

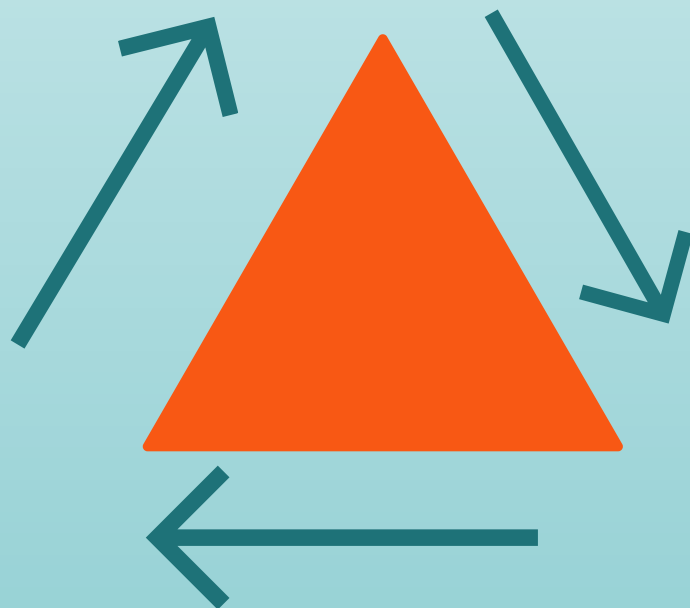
minuutti_itselle

katso
ohje

Kolmio- hengitys

**Kuvittele mielessäsi kolmio.
Hengitä sisään laskien
hitaasti kolmeen. Pidätä
hengitystä laskien kolmeen.
Ja hengitä ulos laskien
hitaasti kolmeen.**

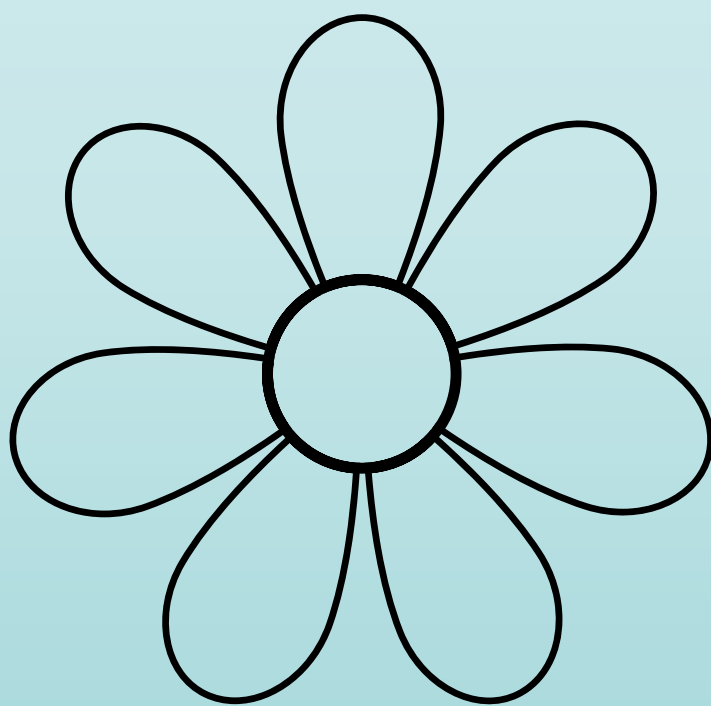
Toista muutaman kerran.



takaisin
alkuun

minuutti_itselle

Voimavara- kukka



takaisin
alkuun

minuutti_itselle

katso
ohje

Voimavara- kukka

Piirrä paperille kukka, jossa on 7 terälehteä. Kirjoita jokaiseen terälehteen asia, joka auttaa sinua jaksamaan arjessa.

Valitse niistä yksi ja tee se jo tänään.



takaisin
alkuun

minuutti_itselle

Pohje- pumppu



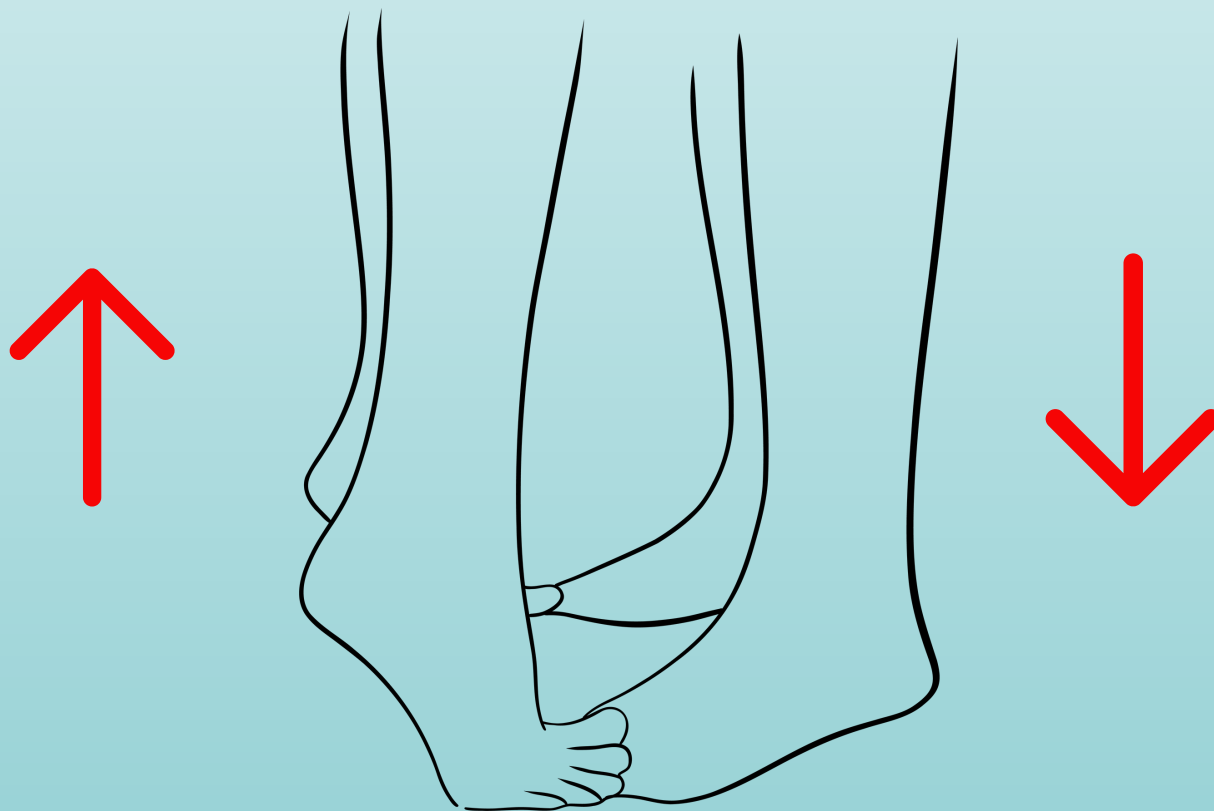
takaisin
alkuun

minuutti_itselle

katso
ohje

Pohje- pumppu

**Ota tukea seinästä ja nouse varpaille. Laske kantapäät melkein lattiaan ja toista ylös-
alas -liikettä ensin nopeasti ja sitten hitaasti. Jatka näitä liikesarjoja niin kauan kuin jaksat.**



takaisin
alkuun

minuutti_itselle

Aaltohengitys



takaisin
alkuun

minuutti_itselle

katso
ohje

Aaltohengitys

**Piirrä sormella hitaasti ilmaan
aaltoja ja sovita hengitys
niiden tahtiin.**

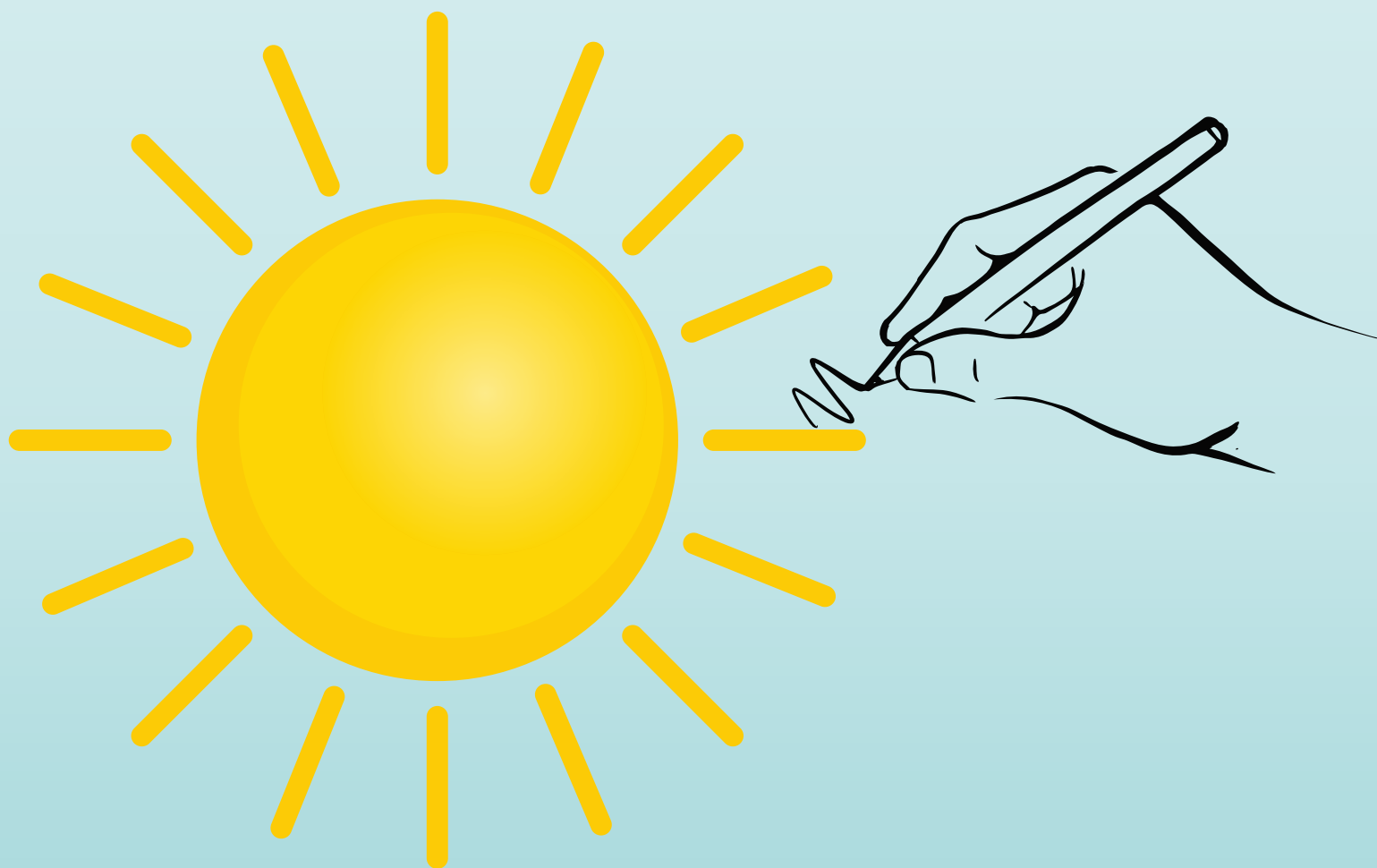
**Jatka aaltohengittelyä
minuutin ajan.**



takaisin
alkuun

minuutti_itselle

Aurinkopiirros



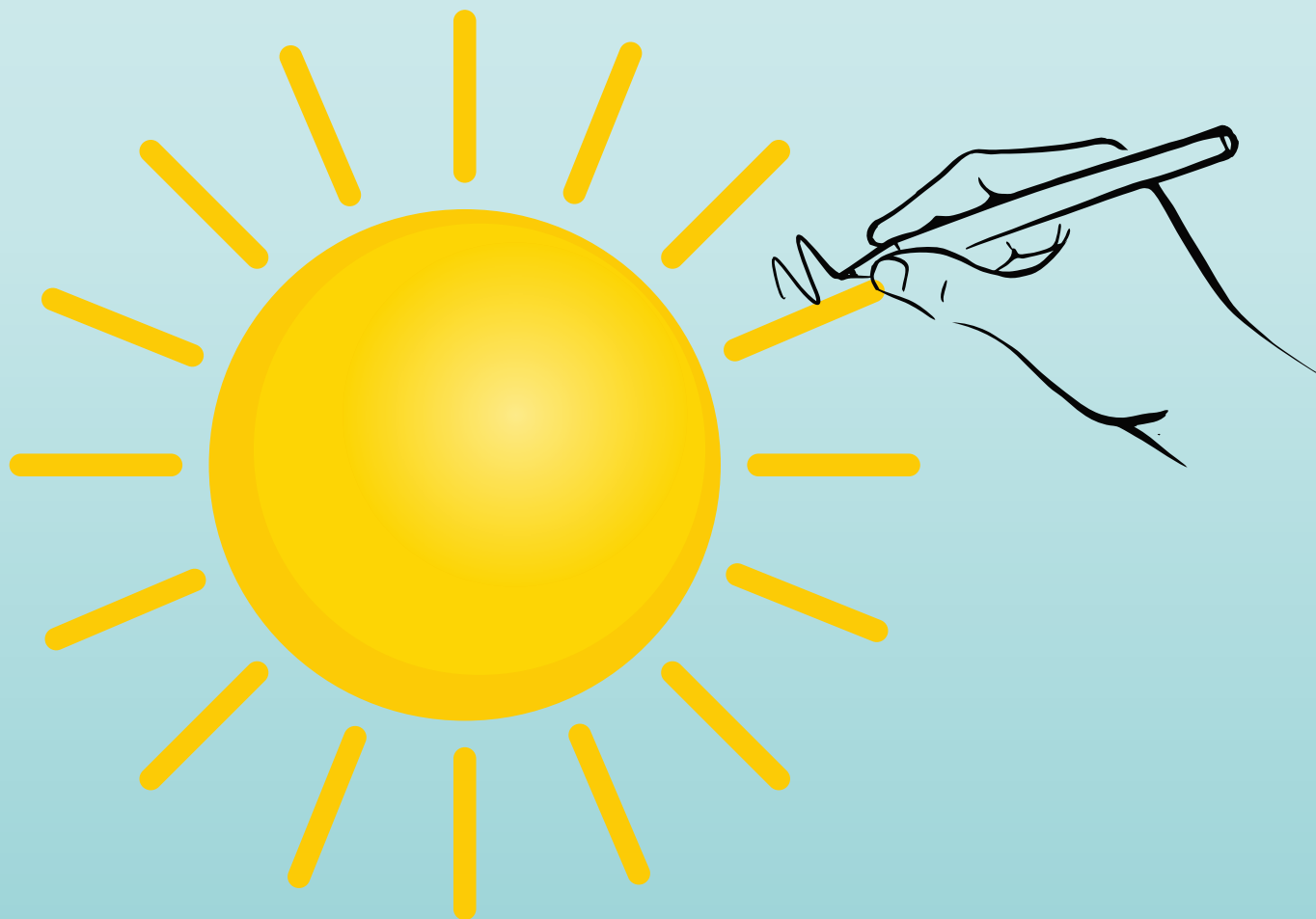
takaisin
alkuun

minuutti_itselle

katso
ohje

Aurinkopiirros

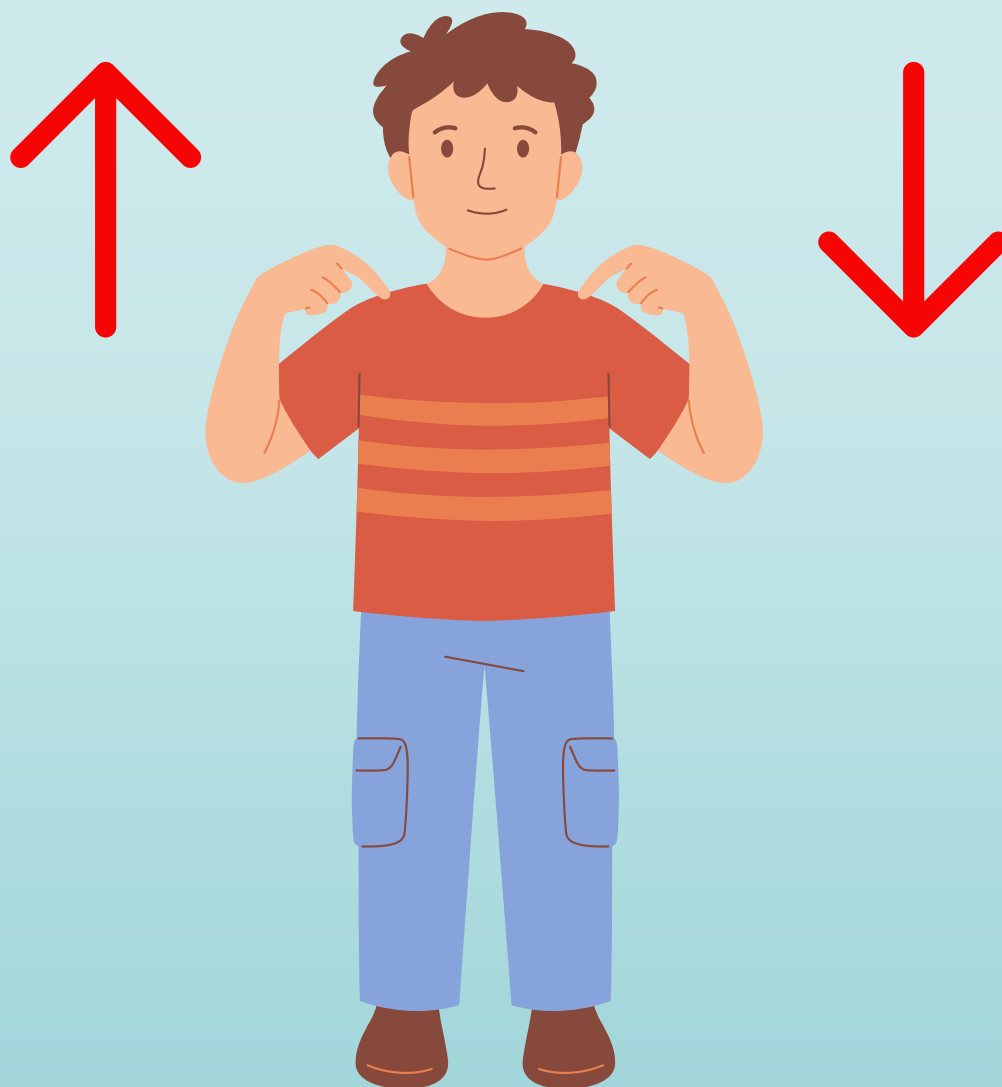
Piirrä paperille aurinko ja kirjoita auringonsäteisiin asioita, joista saat voimia arkeesi.



takaisin
alkuun

minuutti_itselle

Hartiat ylös & alas



takaisin
alkuun

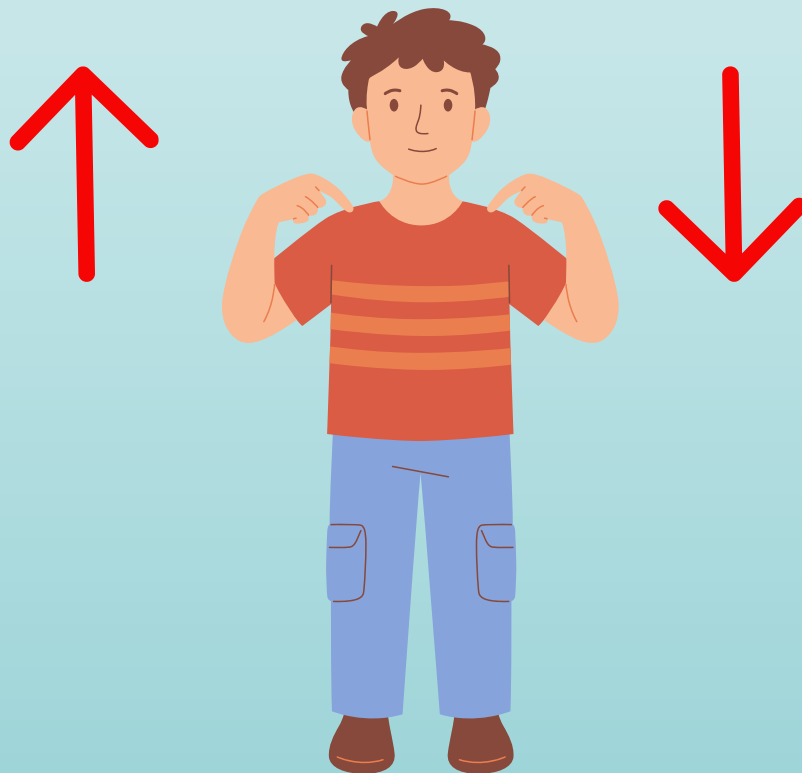
minuutti_itselle

katso
ohje

Hartiat ylös & alas

**Nosta hartiat ylös kohti korvia,
pidä hartioita ylhäällä hetken
aikaa ja laske sitten hartiat
alas.**

Toista harjoitus x 10.



takaisin
alkuun

minuutti_itselle

Huokaus- hengitys



takaisin
alkuun

minuutti_itselle

katso
ohje

Huokaus- hengitys

Ota ensin pitkä
sisäänhengitys (vatsa
kohoaa) ja päästä sitten pitkä,
rento huokaus.

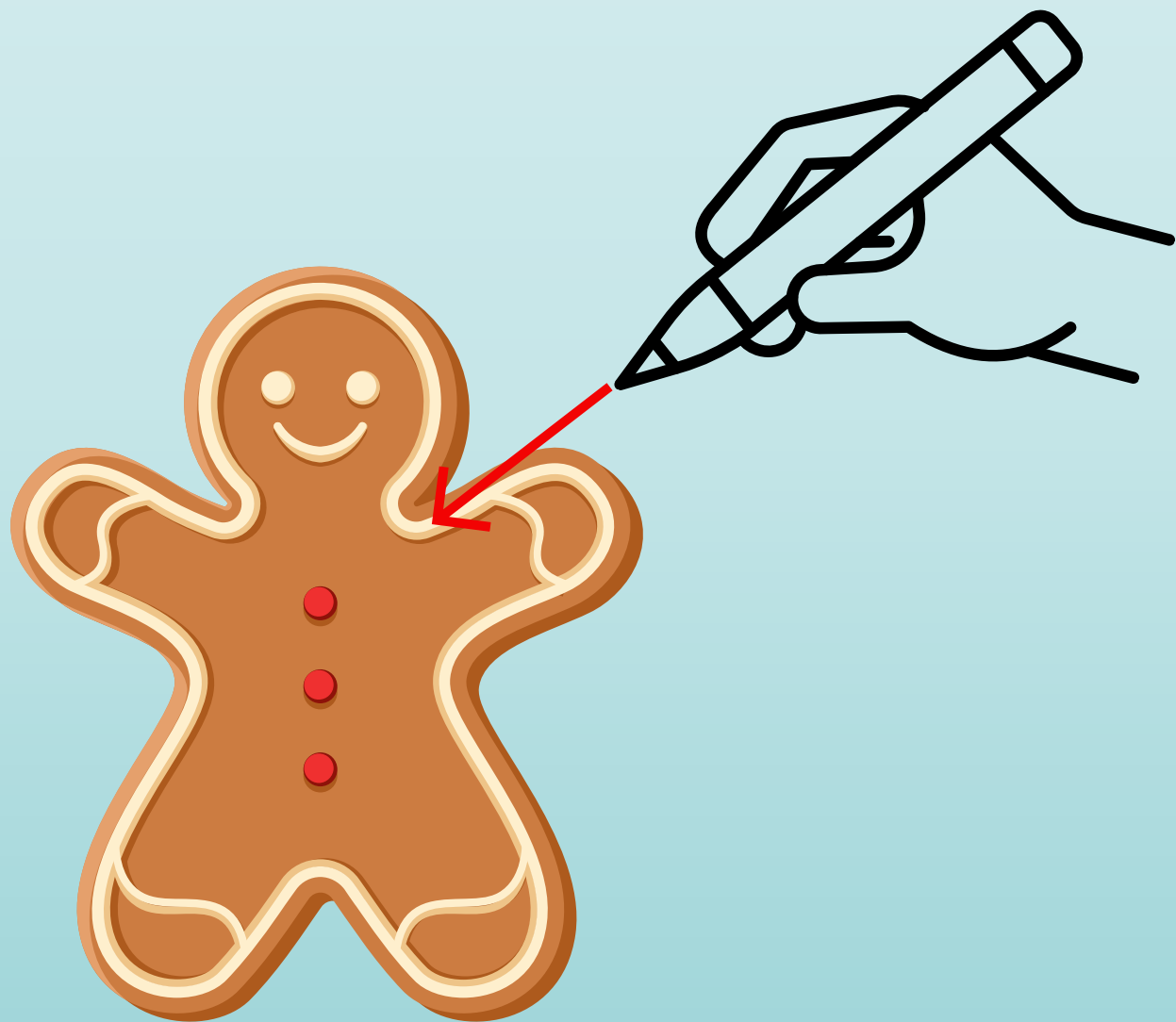
Toista x 3.



takaisin
alkuun

minuutti_itselle

Jännitys kehossa



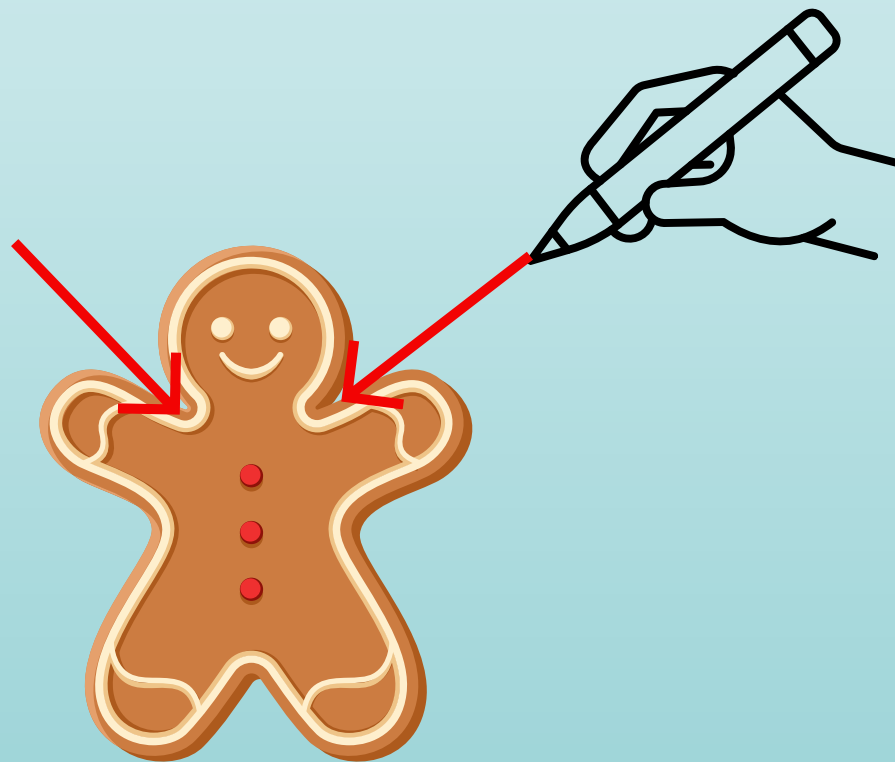
takaisin
alkuun

minuutti_itselle

katso
ohje

Jännitys kehossa

**Piirrä paperille piparkakku-
ukko. Hengitä sitten syvään
muutaman kerran ja
tunnustele missä kohtaa
kehossasi tunnet jännitystä.
Merkitse ne piirrokseseen ja pyri
hellittämään jännityksestä.**



takaisin
alkuun

minuutti_itselle

Kädet ylös ja kiitos



takaisin
alkuun

minuutti_itselle

katso
ohje

Kädet ylös ja kiitos

Venytä kädet pitkiksi kohti
kattoa ja mieti samalla
yksi asia, josta olet
kiitollinen juuri nyt.

Laske kädet välillä alas ja
toista harjoitus
muutaman kerran.



takaisin
alkuun

minuutti_itselle

Kanihengitys



takaisin
alkuun

minuutti_itselle

katso
ohje

Kanihengitys

Ota kolme pientä
sisäänhengitystä nenän
kautta ja hengitä sitten
rennosti ulos suun kautta.

Toista kanihengitystä
muutaman kerran.



takaisin
alkuun

minuutti_itselle

Hyvän mielen asiat



takaisin
alkuun

minuutti_itselle

katso
ohje

Hyvän mielen asiat

**Piirrä paperille iso sydän.
Kirjoita tai piirrä sydämen
sisälle asioita, jotka
saavat sinut hyvälle
miehelle.**

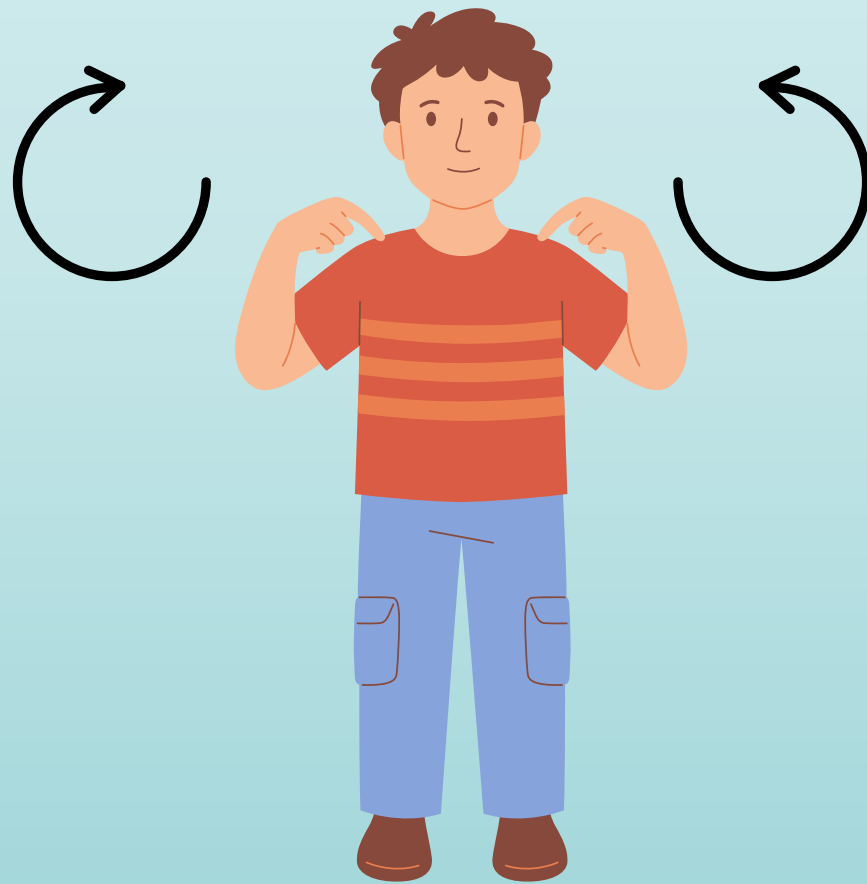
**Toteuta tällä viikolla joka
päivä ainakin yksi asia,
joka saa sinut hyvälle
miehelle.**



takaisin
alkuun

minuutti_itselle

Hartioiden pyörittäminen



takaisin
alkuun

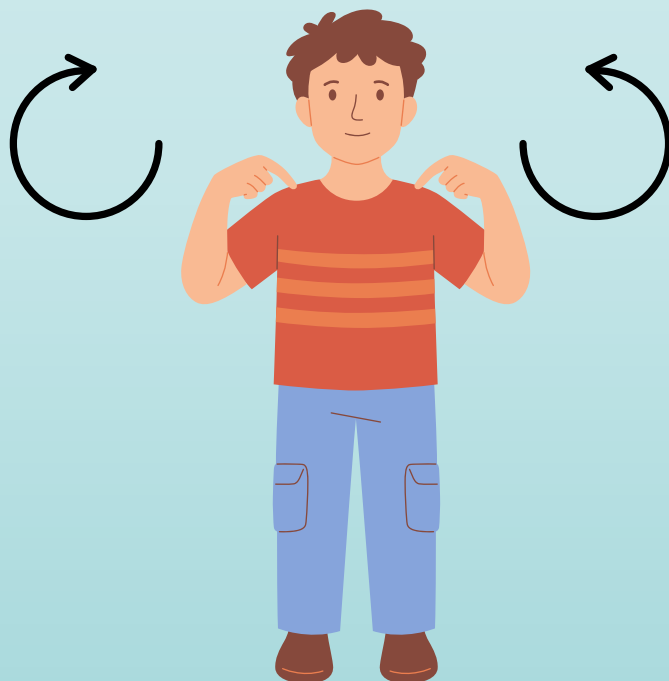
minuutti_itselle

katso
ohje

Hartioiden pyörittäminen

**Pyöritä hartioita
rauhallisesti taaksepäin
x 10.**

**Vaihda sitten suuntaa ja
pyöritä hartioita
eteenpäin x 10.**



takaisin
alkuun

minuutti_itselle

Tähtihengitys



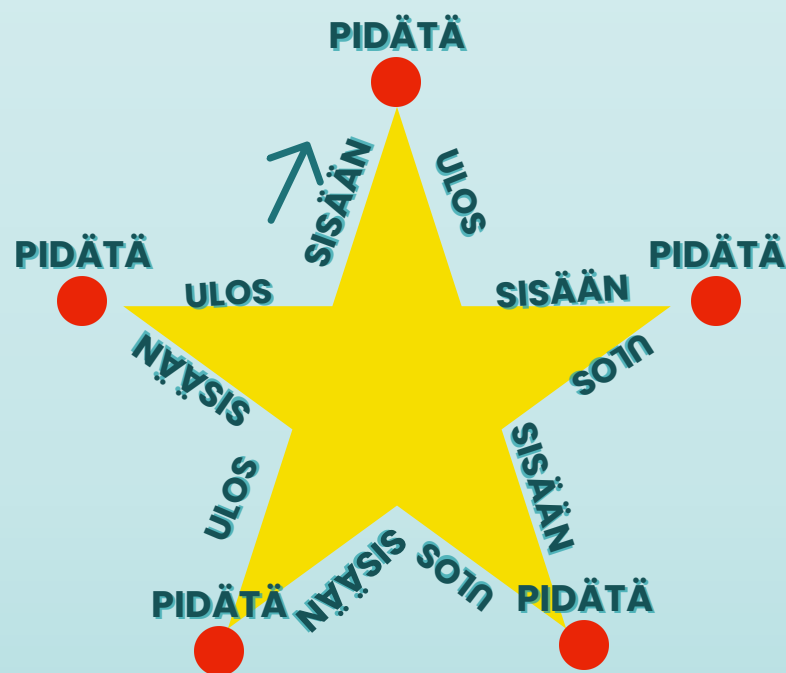
takaisin
alkuun

minuutti_itselle

katso
ohje

Tähtihengitys

**Kuvittele mielessäsi tähti ja ala
"kulkea" tähden sakaraa ylös.
Hengitä rauhallisesti sisään.
Pidätä hetki hengitystä
sakaran huipulla ja hengitä
rauhallisesti ulos
"laskeutuessasi" sakaraa alas.
Jatka samoin kaikki tähden
sakarat.**



takaisin
alkuun

minuutti_itselle



Seuraa:

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



[Satuvalmennus](https://www.facebook.com/Satuvalmennus)



[minuutti_itselle](https://www.instagram.com/minuutti_itselle)



+358 4578334510



satu@satuvalmennus.fi

Autan kiireestä, stressistä, infoähkystä ja keskittymisvaikeuksista kärsiviä pitämään huolta omasta jaksamisestaan, aikaansaamisesta tinkimättä.

Satu Peltonen
neuropsykiatrinen valmentaja

minuutti_itselle
by Satuvalmennus