

Mitä tehdä, kun et jaksa aloittaa

Tiedät kyllä mitä pitäisi tehdä, mutta et vaan saa aikaiseksi? Tämä ohje on juuri sinulle. Tässä helpot ohjeet kolmeen erilaiseen jumitustilanteeseen. Niiden avulla pystyt purkamaan jumituksen. Aloita tekemällä edes yksi pieni asia, joka vie sinua kohti parempaa oloa.


1. "En jaksa."

 **Tuntemus:** Väsymys, tahmea keho, ei motivaatiota


 **Toimi näin:**

→ Istahda tai käy pitkäksi. Sulje silmäsi. Hengitä syvään 3 kertaa.

→ Kysy itseltäsi:

 "Mikä olisi kaikkein lempein tapa pitää huolta itsestäni juuri nyt?"

→ Tee siitä versio, joka vie alle 5 minuuttia.

 **Esim:** venyttele selkää, käy suihkussa, kuuntele 1 hyvä biisi ja liikuta kehoa samalla.

2. "Ei huvita."


 **Tuntemus:** Vastahakoisuus, tylsyys, turhautuminen

 **Toimi näin:**


→ Valitse helpoin mahdollinen versio siitä, mitä sinun pitäisi tehdä.

→ Tee sitä 2 minuuttia. Aseta ajastin.

 **Esim:** Kävele olohuoneessa, laita treenivaatteet päälle, tee 1 kyykky tai venyttele

 **Tavoite:** Aloita ilman sitoutumista jatkaa. Usein pääset vauhtiin tekemällä jotakin.

3. "Ei ehdi."

 **Tuntemus:** Kiire, kaaos, ylikuormitus


 **Toimi näin:**


→ Pysähdy. Katso kelloa.

→ Vapauta 5 minuuttia kalenterista – vaikka vessatauon verran.

→ Käytä se johonkin hyvinvoinnin mikrohetkeen:


- Juo lasi vettä ja hengitä ikkunan ääressä
- Kirjoita 1 lause itsellesi: "Tänään riittää, että..."
- Tee 10 kevyttä liikettä tai hengitystä


 **Tavoite:** Hyvinvointi ei vaadi tuntien rehkimistä. 5 minuuttia riittää aloittamiseen.

 **Lopuksi – kysy itseltäsi:** "Mikä on pienin mahdollinen teko, jonka jaksan tehdä tänään?"

Tee se. Se riittää.

 **Haluatko lisää hyvinvointia ilman suorittamista?**

 **Lähdetään yhdessä rakentamaan pysyvää muutosta, yksi hetki kerrallaan.**

 **Ota yhteyttä: anne@ilonkilsat.fi
www.ilonkilsat.fi**