Minun Hetkeni



Jo 10 minuuttia itselle päivässä voi tukea jaksamista



Omaishoitajan arjessa oma aika jää helposti vähälle.
Kirjoita tähän pieniä asioita, jotka voivat tukea jaksamistasi.
Muista. Pienikin hetki itselle on arvokas. Pidä huolta itsestäsi, jotta voit olla läsnä muille.

Kehoni



Lepo, ravinto, liike, rentoutuminen...

Mieleni

Ajatukset, oppiminen, luovuus rauhoittuminen

Sydämeni



Tunteet,myötätunto, läheisyys, kiitollisuus...

Aistini



Mikä rauhoittaa aistejani, näköä, kuuloa, tuntoa...

Ympäristöni



Koti, luonto, oma nurkka, järjestys, rauhallinen tila...

Iloni



Pienet mukavat asiat, jotka tuovat voimaa ja hyvää mieltä

Pieniä tekoja itselleni

Mitä voisin kokeilla seuraavaksi, vaikka vain vähän kerrallaan



Tällä viikolla valitsen yhden pienen asian itselleni:

Tukena

KIRJON OMAISHOITAJAT RY

Leijonaemot