

Hyvinvointihaaste

-nuku paremmin



1. viikko

Maanantai Katso Youtubesta tai Smart Moves -hankkeen sivulta video Smart Moves - Mielen hyvinvointi.	Tiistai Olitko aamulla väsynyt? Mene tänään nukkumaan siten, että nuket ensi yönä noin kahdeksan tuntia.	Keskiviikko Laita kännykkä nukkumaan mennessä äänettömälle ja vie se toiseen huoneeseen.	Torstai Hoida tekemättömät asiat tänään pois päiväjärjestyksestä ennen klo 21.	Perjantai Sulje ruutu tänään tuntia ennen nukkumaanmenoa. Sinivalo pitää meitä hereillä pidempään ja siirtää nukahtamista.	Lauantai	Sunnuntai
Omat ajatukseti:						

Hyvinvointihaaste

-nuku paremmin



2. viikko

Maanantai Kofeiini piristää, jätä kahvi, cola ja energiajuomat pois iltajuomista.	Tiistai Kirjoita mieltä painavat asiat ennen nukkumaanmenoa paperille, tämä on keino saada ne pois mielen päältä.	Keskiviikko Hengityksen laskeminen auttaa sinua rentoutumaan ja nukahtamaan. Laske mielessäsi neljään sisäänhengityksen aikana ja seitsemään uloshengityksen aikana.	Torstai Käy tänään haukaamassa raitista ilmaa ennen nukku- maan menoa.	Perjantai Puhtaissa laka- noissa on mukava nukkua. Vaihda tänään lakanat ja tuuleta huoneesi raikkaaksi.	Lauantai	Sunnuntai
Omat ajatukseti:						