

Auntie Stress Reset 21 pientä tekoa stressin säätelyyn

Stressi kuuluu elämään, eikä tarkoituksena ole päästä siitä kokonaan eroon. Sopivissa määrin se voi tukea tekemistä, mutta pitkittyessään se on riski jaksamiselle ja terveydelle.

Tähän kalenteriin on koottu 21 pientä, tutkittuihin keinoihin pohjautuvaa harjoitusta, jotka voivat auttaa sinua säätämään stressiä ja löytämään itsellesi sopivia tapoja palautua. Voit edetä omaan tahtiin, ilman suorituspaineita – pienetkin oivallukset riittävät.

Jos kaipaat sparrausta tai haluat uusia näkökulmia juuri sinun tilanteeseesi, tutustu Auntien [keskustelupaketteihin](#).

Teemoitetuissa paketeissa pääset keskustelemaan Auntien asiantuntijan kanssa verkossa, juuri silloin kun sinulle sopii. Sisältö räätälöidään aina omien tavoitteiden ja tarpeiden mukaan.

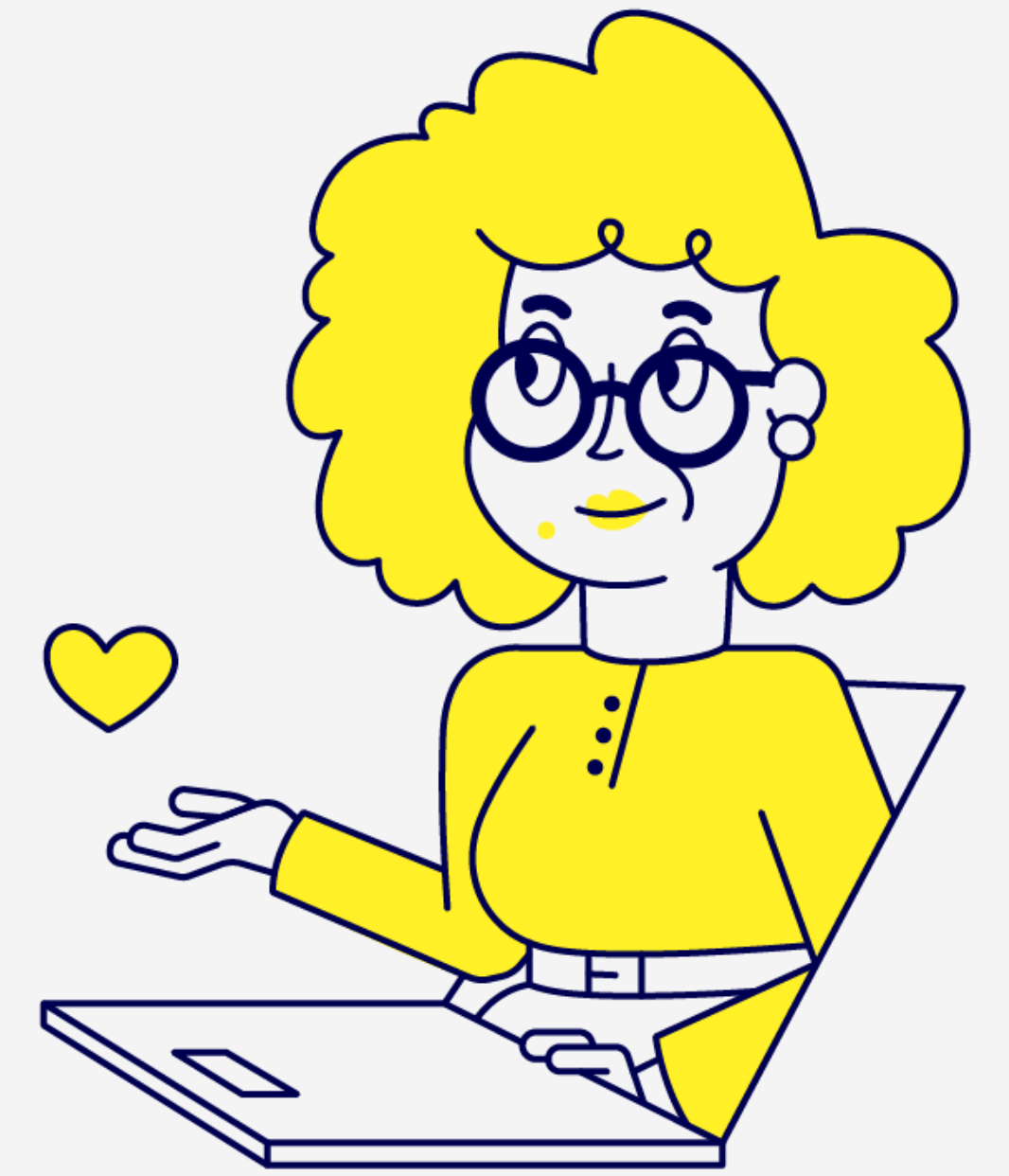
Tutustu palveluun

1.

Aloita tästä

Kun pysähdyt hetkeksi itsesi äärelle, saat enemmän otetta omaan tilanteeseesi.

Aloita tekemällä [Auntien stressitesti](#) skannaamalla viereinen QR-koodi. Mitä huomaat?



2.

Lisää itsellesi kaksi mikrotaukoa työpäivään, esimerkiksi yksi aamupäivään ja yksi iltpäivään.

Lyhyet, 1–2 minuutin tauot auttavat kehoa ja mieltä palautumaan. Voit esimerkiksi kävellä hetkeksi toiseen paikkaan, katsoa ulos ikkunasta tai juoda kupin kahvia rauhassa ja keskittyä aistimuksiin.

3.

Kokeile hengittää kolme kertaa niin, että uloshengitys on sisäänhengitystä pidempi.

Pidempi uloshengitys aktivoi kehon rauhoittumisjärjestelmää (parasympaattinen hermosto), mikä auttaa kehoa palautumaan stressitilasta.

4.

Uni on keskeinen osa palautumista ja stressin säätelyä. Rauhoita iltaa tänään ilman näyttöjä ennen nukkumaanmenoa.

Ilta-aikainen ruutujen käyttö aktivoi aivoja ja voi heikentää unen laatua. Rauhallinen ilta tukee palautumista.

Auntien *Sleepless in Seattle* -paketti tarjoaa tukea, jos haluat kehittää omia nukkumistottumuksiasi.

5.

Tee aistikierros: nimeä 5 asiaa, jotka näet, 4 jotka tunnet, 3 jotka kuulet, 2 asiaa, jotka haistat ja 1 asia, jonka maistat.

Aistien kautta huomio siirtyy pois kuormittavista ajatuksista tähän hetkeen, mikä auttaa rauhoittamaan kehoa ja mieltä.

6.

Viikonloppu: Lähde hetkeksi luontoon, esimerkiksi metsälenkille ilman kiirettä tai tavoitetta.

Jo 20 min oleskelu metsäympäristössä on tehokas stressilääke. Tutkimusten mukaan se laskee mm. sydämen sykettä, verenpainetta ja auttaa kehoa palautumaan stressistä.

7.

Viikonloppu: Anna itsellesi hetki (tai useampi) ilman suunnitelmaa tai suorittamista.

Palautuminen ei ole pelkkää tekemistä vaan vaatii myös tyhjäkäyntiä. Hetki ilman tavoitteita auttaa kehoa ja mieltä palautumaan kuormituksesta.

8.

Pysähdy hetkeksi ja huomaa, miten suhtaudut stressiin juuri nyt.

Stressi ei aina ole pelkästään kuormittavaa. Sopivana se voi lisätä energiaa, keskittymistä ja auttaa sinua toimimaan. Kun opit tunnistamaan stressin eri puolet, luottamus omiin kykyihin voi vahvistua ja ratkaisujen löytäminen helpottua.

9.

Huomaa arjessasi, mitkä asiat kuormittavat ja mitkä puolestaan palauttavat tai tuovat iloa.

Päivän tasapaino syntyy näiden välisestä suhteesta. Kun tunnistat, mikä kuormittaa ja mikä palauttaa, voit vaikuttaa omaan jaksamiseesi.

10.

Voit halutessasi pohtia omia keinojasi stressin säätelyyn [Auntien Stressed Out -paketissa](#) yhdessä asiantuntijan kanssa.

Sinun ei tarvitse olla erityisen kuormittunut hyötyäksesi näistä keskusteluista. Itselle toimivia keinoja stressin säätelyyn kannattaa harjoitella, jotta keinot ovat käytössä silloin, kun niitä eniten tarvitset.

11.

Kirjoita ylös yksi asia, joka huolettaa, ja varaa sille oma hetki myöhemmin.

Huolien rajaaminen tiettyyn hetkeen voi auttaa estämään niiden jatkuvaa pyörimistä mielessä ja keventää kuormitusta.

12.

Pysähdy hetkeksi ja selkeytä päivän tärkeimmät asiat: kirjaa ylös 3 tärkeintä tehtävää. Kun saat yhden tehtävän valmiiksi, ruksaa se pois ja siirry seuraavaan.

Kun tekemistä on paljon, ajatukset voivat kuormittua ja keskittyminen vaikeutua. Yhteen asiaan keskittyminen kerrallaan tuo hallinnan tunnetta ja tekee keskittymisestä ja aikaansaamisesta helpompaa.

13.

Viikonloppu: Pysähdy huomaamaan, millaisia odotuksia asetat itsellesi. Esimerkiksi ajatus siitä, että kaiken pitäisi olla tehtynä ennen lepoa, voi lisätä kuormitusta.

Uskalla kyseenalaistaa omat ajatuksesi ja suuntaa fokuksesi ajatuksiin, jotka ovat sinulle hyödyllisiä kyseisessä hetkessä. Mitä myöätuntoinen sisäinen valmentajasi sanoisi sinulle nyt?

14.

Viikonloppu: Tuo huomio tähän hetkeen. Mitä tapahtuu tällä sekunnilla? Tuo huomio kehoon, tunteisiin, aistimuksiin.

Läsnäolon harjoittaminen auttaa rauhoittamaan mieltä ja löytämään turvaa tästä hetkestä. Hermoston rauhoittumisen kautta myös ajatukset virtaavat selkeämmin.

15.

Liiku hetki päivän aikana – esimerkiksi lyhyt kävely tai kevyt venyttely riittää.

Kevyt liike auttaa säätämään hermostoa, lievittämään stressiä ja tukemaan kehon palautumista.

16.

Varaa 25 minuutin keskittymisaika yhdelle tehtävälle. Laita ilmoitusäänet ja muut häiriötekijät pois päältä ja kello soittamaan 25 min päähän. Ajan päätyttyä huomaa onnistumisesi ja kiitä itseäsi.

Keskeytyksetön työ auttaa hermostoasi rauhoittumaan ja valaa sinuun lisää hallinnan tunnetta omasta työstäsi ja kyvystäsi saada aikaan asioita.

17.

Luo itsellesi pieni rutiini työpäivän päätteeksi, joka auttaa siirtymään seuraavaan hetkeen.

Selkeä siirtymä voi auttaa mieltä irrottautumaan työasioista ja tukee palautumista, vaikka arki jatkuisi muuten aktiivisena.

18.

Valitse yksi asia, jota olet siirtänyt, ja tee sitä 5 minuutin ajan.

Alkuun pääseminen on usein vaikeinta. Pieni aloitus riittää käynnistämään tekemisen ja helpottaa kuormituksen tunnetta.

19.

Kirjaa ylös 3 asiaa, joista voit kiittää itseäsi tällä viikolla. Se voi olla jotain, mitä sait aikaan, edistit, tai tapa, jolla kohtelit itseäsi tai muita. Pienetkin asiat riittävät.

Arjessa huomio kiinnittyy helposti siihen, mikä on kesken tai mikä ei ole mennyt toivotusti. Hyvän huomaaminen vahvistaa mieltä ja tasapainottaa kuormitusta.

20.

Viikonloppu: Tee jotain, mikä tuntuu sinulle aidosti kevyeltä ja mieluisalta.

Myönteiset kokemukset ja mieluisa tekeminen auttavat palautumaan ja tasapainottavat kuormitusta.

21.

Viikonloppu: Pysähdy hetkeksi ja huomaa, mikä on auttanut sinua jaksamaan viime aikoina. Oliko joku tämän kalenterin vinkeistä erityisen toimiva juuri sinulle?

Omien toimivien keinojen tunnistaminen auttaa vahvistamaan niitä ja tukee arjessa jaksamista myös jatkossa.