

Hyvä mieli tuo
unen



Säännöllinen rytmi

Aamulla olisi hyvä herätä
tunnin tarkkuudella samaan
aikaan oli sitten arki tai
viikonloppu.



Valo

- Huolehdi, että saat riittävästi luonnonvaloa tai kirkasvaloa erityisesti aamupäivän aikana.
- Oikein ajoitettu valo kohottaa mielialaa merkittävästi.

Kiva liikunta

- Liiku mahdollisuuksien ja omien mieltymysten mukaan.
- Aivojen motoristen keskusten aktivoituminen edistää palautumista ja tunteiden työstöä sekä lisää unipainetta. Nämä parantavat unen laatua.



Vuorovaikutus

A photograph of a man and a woman sitting on a dark wooden park bench outdoors. The man is on the left, wearing a dark t-shirt, and the woman is on the right, wearing a light-colored sweater. They are both looking towards each other, engaged in conversation. The background is filled with lush green foliage, creating a soft, natural setting.

- Vuorovaikutus tuo elämään merkityksellisyyttä ja onnistuessaan vaikuttaa mielialaan.
- Kaiken vuorovaikutuksen ei tarvitse olla syväkeskusteluja – tervehtiminen tai juttelu postilaatikolla tai kaupassa tekee myös hyvää.

Pysähdy tunteiden äärelle

- **1) Millainen olo minulla on, kun menen nukkumaan illalla?**
 - Onko tunne pelkoa tai ahdistusta?
 - Mieti, miten voisit tehdä makuuhuoneestasi rauhallisemman paikan.
- **2) Millainen olo minulla on, kun herään aamulla?**
 - Jos olo aamulla on negatiivinen, mieti mikä on kurjaa?
 - Mieti, onko kyseessä asia, jolle voin tehdä jotain vai asia, joka on hyvä yrittää hyväksyä.
- **3) Mistä saan voimaa?**
 - Iloa tuottavien asioiden tekeminen palvelee myös unta.

