



Hyvinvointi ei ole luksusta Se on lähtökohta kaikelle.

Kun voit hyvin se näkyy ympärillesi.

Tunne Arvosi Oy
Miia Heinonen



Tunne Juuresi,
Tiedä arvosi



Tervetuloa!



Ehkä olet ollut pitkään vahva.

Olet pärjännyt, kantanut, hoitanut ja jaksanut vielä silloinkin, kun kehosi on kuiskannut tauosta – ja lopulta alkanut huutaa.

Tämä opas ei pyydä sinua muuttumaan. Se auttaa sinua ymmärtämään, miksi sinun ei tarvitse jaksaa kaikkea.

Hyvinvointi ei ole este tai hidaste. Se on moottori sille, mitä teet.

Tunne Arvosi Oy



Missä olet nyt? Tunnistatko näitä?

1

- Heräät väsyneenä, vaikka nukut
- Ajatukset pyörivät, etkä pysähdy, vaikka haluaisit
- Tunnet suorittavasi elämää, et eläväsi sitä
- Muiden tarpeet menevät automaattisesti omiesi edelle

Hermostosi on voinut olla pitkään hälytystilassa.

Se kaipaa lupaa rauhoittua ja palautua.



2

Vanha kaava - pärjäämisen ohjelmointi

Kun väsyttää, teet silti.

Kun pitäisi levätä, täytät kalenterin.

Tämä on ollut selviytymiskeino – aikanaan järkevä.

Mutta nyt se vie enemmän kuin antaa.



Tee harjoitus



Pysähdy

Kirjoita ylös: Milloin viimeksi tunsit olevasi täysin rauhassa. Mitä silloin ei ollut?



Syö rauhassa

Mene ulos ja syö ihan rauhassa. Katse horisonttiin. Miltä pysähtyminen tuntui?

Kolme pientä askelta

palautumiseen

1

Asento ja kosketus

Tarkastele asentoasi.
Suorista selkäsi.

Laita jalat tukevasti
lattiaan, aktivoi lantio,
vapauta hartiat ja leuka
jännityksestä.

Laita käsi rintakehälle.

Yksinkertainen viesti aktivoi
vagushermaa
ja laskee ylivireyttä.
Lisää turvan tunnetta

2

Hengitys

Hengitä rauhallisesti ja
anna hengityksen
syventyä.

Tunnustele, miten
hengitys täyttää
keuhkojen alaosan,
keskiosan ja lopuksi
yläosan.

Sisäänhengitys saa olla
luonnollinen – pidennä
uloshengitystä laskien
rauhassa neljään.

Mieli rauhoittuu,
keho vapautuu

3

Näe kauas

Katso kauas 10s ajan.
Kierrä katseellasi
kaukana ympärilläsi
olevia asioita ja nimeä
mitä näet.

Aivot tulkitsevat ympäristön turvalliseksi- mieli
rauhoittuu ja aktivoit etuotsalohkoa.

Tunne Arvosi Oy

Uusi ajatus - hyvinvointi luo kapasiteettia

1

Työ hoituu sujuvammin.

2

Vuorovaikutus paranee.

3

Muisti ja luovuus
palaavat.

Vanha Uskomus: “En voi levätä ennen kuin kaikki on valmista.”

Uusi totuus: Mikään ei valmistu ilman lepoa, vain venyy.

Tunne Arvosi Oy

Hyvinvointi ei vie aikaa- se vapauttaa sitä.



Pienillä askelilla on iso vaikutus

Nämä pienet teot ovat hermostolle
konkreettisia viestejä:
palautuminen on mahdollista juuri nyt.



Lepo

Kun pysähdyt ja annat tilaa
levolle, saat yhteyden
omiin voimavaroihisi.

Teko

Kun aloitat pienesti,
vaikutat pitkällä
aikavälillä isosti.



3 oivallusta, jotka muuttavat kaiken



*** Hyvinvointi ei ole tunteiden hemmottelua - se on biologiasia.**

Kaikilla valinnoillasi on merkitystä. Sinun ei tarvitse tehdä kaikkea oikein, vaan tulla tietoisemmaksi siitä, mikä sinua kuormittaa ja mikä tukee

Palautuminen ei vaadi aikaa, vaan tietoisien hetken.

Meidän ei kuulu tuomita itseämme jokaisesta virheestä - olemme tehneet aina parhaamme sen hetken voimavaroilla. Mieli leimaa ja arvostelee helposti, mutta irrottautumista voi harjoitella.

Kun huolehdit itsestäsi, myöös ympärilläsi olevat voivat paremmin.

Löydä rakkaus, joka saa kukoistaa sinussa - ja laajeta ympärillesi.



Ei uutta suoritusta vaan,
Uusi järjestys elämälle



Miten Juuret kuntoon™ auttaa?

Hermosto

Opit ymmärtämään, miten hermostosi toimii ja miksi se on voinut jäädä ylivireyteen.

Saat keinoja rauhoittaa hermostoa ja lisätä turvan tunnetta arjessa – askel kerrallaan.

Arki

Opit rakentamaan arkea, joka tukee sinua myös kiireen keskellä.

Pienet, tietoiset valinnat auttavat sinua valitsemaan itsellesi parhaan vaihtoehdon.

Keho

Opit kuuntelemaan kehosi viestejä ennen kuin kuormitus kasvaa liikaa.

Kehotuntemus auttaa sinua tekemään päätöksiä, jotka tukevat palautumista ja jaksamista.

Elämä

Opit elämään ilman jatkuvaa “pitäisi jaksaa lisää” -ajattelua.

Omia arvojasi kuunnellen, lempeästi mutta tavoitteellisesti.



Juuret kuntoon™ - valmennus

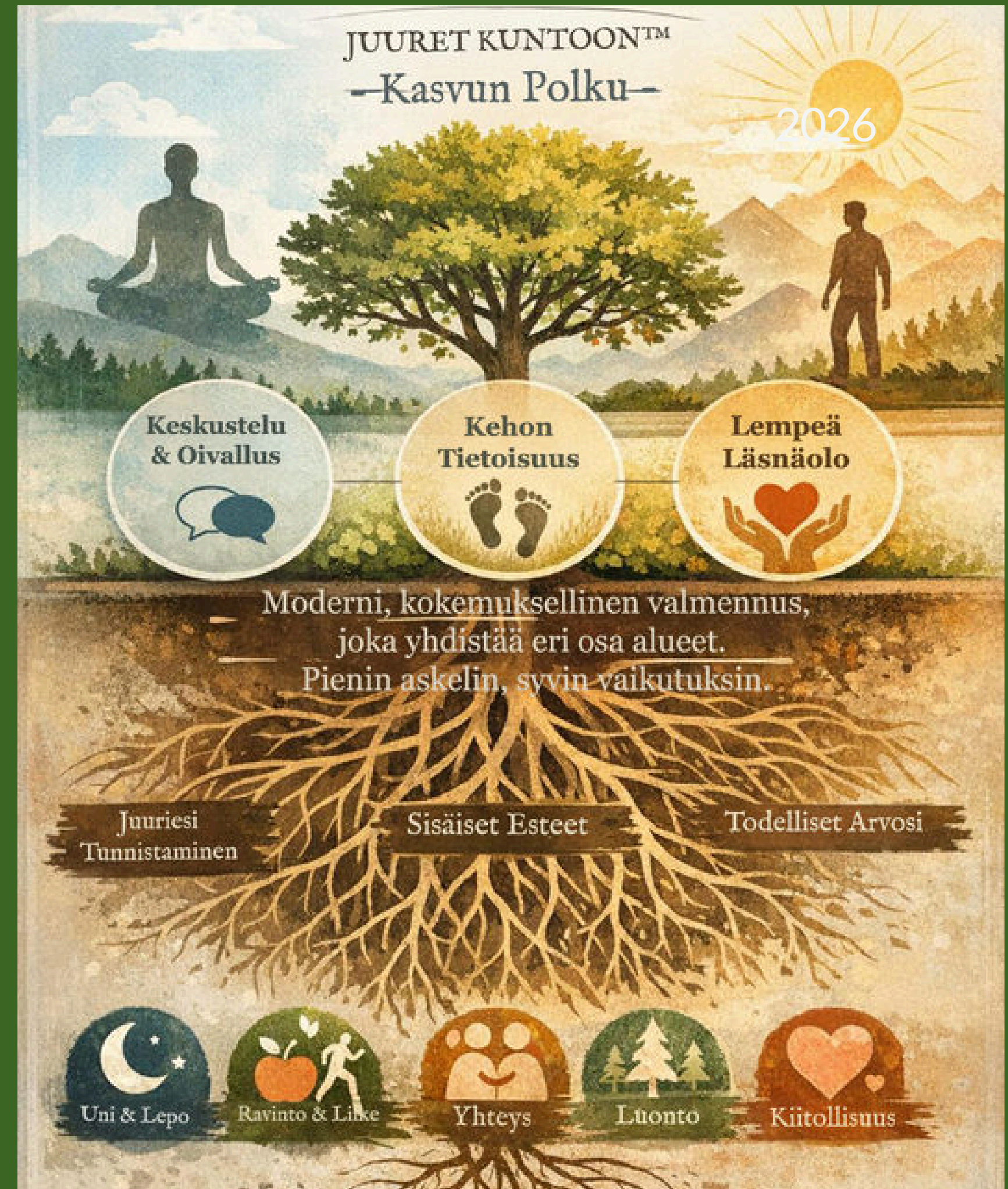
hyvinvointi- ja elintapavalmennus,
joka antaa sinulle:

- käytännön keinoja palautumiseen
- kehotuntemusta ja ymmärrystä
- selkeän ja turvallisen rakenteen muutokselle

Valmennuksessa edetään sinun
tilanteesi mukaan kohti konkreettisia
muutoksia, jotka saavat juurtua
pysyväksi osaksi arkea.



Tunne Arvosi Oy



Nyt on aika oppia palautumaan

Kun juuresi voivat hyvin, koko elämäsi alkaa kasvaa uudella tavalla.

Sinun ei tarvitse tehdä kaikkea yksin.

Etkä tarvitse lisää vaatimuksia – vaan tukea, ymmärrystä ja tilaa.

Halutessasi



Voit myös vastata lyhyeen kyselyyn, joka auttaa sinua hahmottamaan omaa tilannettasi ennen yhteydenottoa.

Olet lämpimästi tervetullut ottamaan yhteyttä ja varaamaan maksuttoman keskusteluhetken.

Puhelussa käymme rauhassa läpi tilanteesi ja katsomme yhdessä, olisiko Juuret kuntoon™ sinulle oikea tuki.

Miia Heinonen

0503668518

Info@tunnearvosi.fi

Tunnearvosi.fi

@tunne_arvosi



Tunne juuresi, tiedä arvosi