

HYVINVOINNIN LOKAKUU 2021



MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
				01	02	03
				Haasta itsesi lokakuun hyvinvointikalenteriin ja teet hyvän teon itsellesi.	Ihastele kaunista maisemaa ja hengähdä hetki.	Puolukoita ja suppikisia metsät täynnä: Tee pieni retki metsään, saat samalla ulkoilua ja terveellistä lähiruokaa.
	05	06	07	08	09	10
Ilahduta läheistäsi kivalla viestillä.	Ulkoile aamulla 10-15 minuuttia ennen töiden tai päivän toimien alkua.	Pötköttele piikkimatolla. Laita piikkimatto sängylle ja käy maton päälle. Hengittele ja rentoudu noin 20 minuuttia.	Unelmoi 	Pidä 15 minuutin rauhoittumishetki keskellä päivää.	Sano tänään ihmisille, joita tapaat, jotakin positiivista.	Uppoudu hyvään tarinaan / kirjaan.
11	12	13	14	15	16	17
Laita ystävälle postikortti.	Paijaa lemmikkiä.	Päivän oppivartti: Pidä 15 minuutin ideahetki uudelle asialle, minkä/mitä haluaisit oppia.	Syö tänään jotain erityisen hyvää.	Kuuntele lempimusiikkia.	Löhöile sängyssä/sohvassa /nojatuolissa/ lattialla/ riippumatossa ja vain ole.	Valmista sinulle tärkeälle henkilölle sunnuntaipäivällinen.
18	19	20	21	22	23	24
Lue kirjaa tai kuuntele äänikirjaa illalla. Laita puhelin pois.	Soita sinulle tärkeälle ihmiselle.	Mene metsään ja hengittele raitista ilmaa.	Ota värityskirja tai paperia. Piirtele, väritä, maalaa väreillä, jotka tänään tuntuvat sinusta hyvältä.	Anna kehu tuntemattomalle ihmiselle.	Tee itsellesi maukas lounas jollakin uudella reseptillä.	Tee pieni palvelus jollekin. Toisten auttaminen lisää tutkitusti onnellisuuden tunnetta.
25	26	27	28	29	30	31
Ota säännöllisesti päivän aikana venyttelytaukoja.	Pidä ruutuvapaa ilta ja tee jotakin, mikä energisoi sinua.	Käy ulkona ja pysähdy tunnustelemaan, mitä nyt tarvitset eniten.	Kutsu ystävä iltateelle.	Suunnittelu jokin sinua ilahduttava tai rentouttava tekeminen ja ota aikaa sille tänään.	Olisiko tänään päivä ilman aikatauluja? Ota rauhallisesti ja ole lempeä itsellesi.	Kirjoita ylös kolme unelmaasi ja pohdi miten toimimalla pääsisit niitä kohti.