



Työhyvinvointiresepti

Ainekset:

- 1 kuppi maalaisjärkeä
- 1 kuppi luovuutta
- 2 keskustelua
- 1 kauhallinen rentoutumista
- 1 kauhallinen uusia virikkeitä
- 1 kauhallinen fyysistä toimintaa

Käyttöohje:

Sekoita ainekset työpäivään. Nauti niitä sopivasti ja tilanteen mukaan. Uppoudu työhön hyvällä omalla tunnolla.

Anna aistien ja mielen levähtää hetkittäin. Kuuntele kehoasi ja hyväksy sen viestit. Nauti hyvää tekevää ravintoa ja anna itsellesi riittävästi vettä. Ota rohkeasti puheeksi haasteet, joiden parissa mielesi askartelee. Anna aikaa keskustelukumppanille kuulla, ymmärtää ja anna aikaa itsellesi oivaltaa uutta.

Ole ystävällinen ensin itseäsi kohtaan.

Ota rennosti.

