

Miten itseään voi huoltaa ja ladata? Ihminen ei lataudu passiivisesti, vaan oman akun lataaminen vaatii pienten lataustoimenpiteiden suorittamista. Nämä pienet toimenpiteet saattavat tuntua vaivalloisilta, mutta akkujen lataaminen on aina vaivan arvoista – ladatut akut tuottavat mielihyvää ja hyvää oloa, sekä auttavat sinua rentoutumaan.

Alla muutamia asioita, joiden avulla akkujen lataaminen onnistuu.

Hyvä elokuva rentouttaa ajatukset, samoin musiikki. Liikunta vaikuttaa kehoon kokonaisvaltaisesti luoden hyvää mieltä. Omien huolien jakaminen ja kertominen auttaa, ja vertaistuki onkin ammattituen ohella tärkeää. Myös henkinen jaksaminen on tärkeä osa hyvinvointia, joten on tärkeää löytää itselle tärkeitä asioita, jotka luovat merkitystä omalle elämälle ja tekemisille.

Kuvassa:
Ekologisesti terveet "relaxantit",
ei kemiallista tunteiden muutosta

