




Palautumisen apukysymykset



Viikko _____

Pohdi viikon jokaisena iltana vastaukset taulukon kysymyksiin kuluneen päivän osalta. Arvioi jokaisen päivän vastauksesi sen mukaan, mikä sairastumisesi jälkeen on ollut keskimääräistä.

Voit käyttää värejä, jotta huomaat muutokset helpommin:

-  Vihreä = pitää paikkansa
-  Oranssi = pitää jokseenkin paikkansa
-  Punainen = ei pidä paikkaansa

Maanantai

Apukysymys / Väittäjä	Vihreä	Oranssi	Punainen
Tunsin oloni aamulla levänneeksi.			
Nukahdin kohtuullisessa ajassa.			
Pystyin rauhoittua ja rentoutua kun oli sen aika (päivällä kun tilanne vaatii tai illalla nukkumaan mennessä).			
Pystyin keskittyä nykyhetkessä asioihin, joita tein.			
Mielialani oli enemmän positiivinen kuin negatiivinen.			
Jaksoin puuhailla minulle mukavia kevyitä asioita ilman, että ne veivät normaalia enemmän voimia (esim. musiikin kuuntelu, lukeminen tms. asia, josta nautit).			

Tiistai

Apukysymys / Väittäjä	Vihreä	Oranssi	Punainen
Tunsin oloni aamulla levänneeksi.			
Nukahdin kohtuullisessa ajassa.			
Pystyin rauhoittua ja rentoutua kun oli sen aika (päivällä kun tilanne vaatii tai illalla nukkumaan mennessä).			
Pystyin keskittyä nykyhetkessä asioihin, joita tein.			
Mielialani oli enemmän positiivinen kuin negatiivinen.			
Jaksoin puuhailla minulle mukavia kevyitä asioita ilman, että ne veivät normaalia enemmän voimia (esim. musiikin kuuntelu, lukeminen tms. asia, josta nautit).			

Keskiviikko

Apukysymys / Väittäjä	Vihreä	Oranssi	Punainen
Tunsin oloni aamulla levänneeksi.			
Nukahdin kohtuullisessa ajassa.			
Pystyin rauhoittua ja rentoutua kun oli sen aika (päivällä kun tilanne vaatii tai illalla nukkumaan mennessä).			
Pystyin keskittyä nykyhetkessä asioihin, joita tein.			
Mielialani oli enemmän positiivinen kuin negatiivinen.			
Jaksoin puuhailla minulle mukavia kevyitä asioita ilman, että ne veivät normaalia enemmän voimia (esim. musiikin kuuntelu, lukeminen tms. asia, josta nautit).			

Torstai

Apukysymys / Väittäjä	Vihreä	Oranssi	Punainen
Tunsin oloni aamulla levänneeksi.			
Nukahdin kohtuullisessa ajassa.			
Pystyin rauhoittua ja rentoutua kun oli sen aika (päivällä kun tilanne vaatii tai illalla nukkumaan mennessä).			
Pystyin keskittyä nykyhetkessä asioihin, joita tein.			
Mielialani oli enemmän positiivinen kuin negatiivinen.			
Jaksoin puuhailla minulle mukavia kevyitä asioita ilman, että ne veivät normaalia enemmän voimia (esim. musiikin kuuntelu, lukeminen tms. asia, josta nautit).			

Perjantai

Apukysymys / Väittäjä	Vihreä	Oranssi	Punainen
Tunsin oloni aamulla levänneeksi.			
Nukahdin kohtuullisessa ajassa.			
Pystyin rauhoittua ja rentoutua kun oli sen aika (päivällä kun tilanne vaatii tai illalla nukkumaan mennessä).			
Pystyin keskittyä nykyhetkessä asioihin, joita tein.			
Mielialani oli enemmän positiivinen kuin negatiivinen.			
Jaksoin puuhailla minulle mukavia kevyitä asioita ilman, että ne veivät normaalia enemmän voimia (esim. musiikin kuuntelu, lukeminen tms. asia, josta nautit).			

Lauantai

Apukysymys / Väittäjä	Vihreä	Oranssi	Punainen
Tunsin oloni aamulla levänneeksi.			
Nukahdin kohtuullisessa ajassa.			
Pystyin rauhoittua ja rentoutua kun oli sen aika (päivällä kun tilanne vaatii tai illalla nukkumaan mennessä).			
Pystyin keskittyä nykyhetkessä asioihin, joita tein.			
Mielialani oli enemmän positiivinen kuin negatiivinen.			
Jaksoin puuhailla minulle mukavia kevyitä asioita ilman, että ne veivät normaalia enemmän voimia (esim. musiikin kuuntelu, lukeminen tms. asia, josta nautit).			

Sunnuntai

Apukysymys / Väittäjä	Vihreä	Oranssi	Punainen
Tunsin oloni aamulla levänneeksi.			
Nukahdin kohtuullisessa ajassa.			
Pystyin rauhoittua ja rentoutua kun oli sen aika (päivällä kun tilanne vaatii tai illalla nukkumaan mennessä).			
Pystyin keskittyä nykyhetkessä asioihin, joita tein.			
Mielialani oli enemmän positiivinen kuin negatiivinen.			
Jaksoin puuhailla minulle mukavia kevyitä asioita ilman, että ne veivät normaalia enemmän voimia (esim. musiikin kuuntelu, lukeminen tms. asia, josta nautit).			