

Kasuta töölehte tööpäeva lõpus, et jätta tööasjad tööaega ja teha enda jaoks ruumi taastumiseks.

1. Lõpeta oma tööpäev

Võta tööpäeva lõpus paar minutit, et poolelilolevad asjad peast välja kirjutada ja otsustada, millega jätkad järgmisel tööpäeval.

Mis jäi täna pooleli?

Millega jätkan järgmisel tööpäeval?

2. Pane murele oma aeg

Vahel jääb mõni tööga seotud mure ka pärast tööpäeva mõtetesse keerlema. Et see ei võtaks märkamatuks üle suurt osa vabast ajast, võib mõne jaoks töötada see, kui planeerida muretsemiseks eraldi aja. Pane mure kirja ja otsusta, millal võtad selle teadlikult uuesti ette. Nii ei pea sa seda õhtu jooksul pidevalt lahendama või peas hoidma. Selle ajani võib see teema oodata.

Minu töömure:

Päev ja kellaaeg muretsemiseks:

3. Tähista tööpäeva lõppu

Vali väike tegevus, mis aitab sul töörežiimist välja tulla ja tähistab üleminekut tööajalt vabale ajale.

Mis tegevus aitab mul täna üle minna tööajalt vabale ajale?

- ☐ Lähen korraks õue
- ☐ Liigun või venitan
- ☐ Kuulan muusikat
- ☐ Käin duši all või vahetan riided
- ☐ Veedan mõne minuti vaikuses

☐ Muu:

4. Küsi endalt: Mida ma täna vajan?

Mõttele korra, milline puhkus või tegevus aitaks sul just täna kõige paremini taastuda.

Täna vajaksin kõige rohkem:

- ☐ Aktiivset liikumist
- ☐ Aega omaette
- ☐ Lähedaste seltskonda
- ☐ Midagi lõbusat
- ☐ Und või varasemat magamaminekut
- ☐ Muud:

Üks meeldiv või taastav tegevus, mida täna teen: