



Nukkumatin ohjeet

1. Ota mukaan päiväunikirjat, kynät ja avaimet
2. Siirry päiväunitiloihin
3. Sytytä valot
4. Laita kynät ja päiväunikirjat päiväunitilojen eteisessä olevalle pöydälle, jossa on kynttilä
5. Sytytä kynttilä ja avaa ikkuna tuuletusta varten
6. Laita lattialle joogamatot tai patjat, tyynt ja viltit sekä vie kellot pois tilasta (niiden naksutus häiritsee päiväunia)
7. Laita stereoihin valmiiksi taustamusiikki soimaan päiväunia varten
8. Avaa ovet päiväunitiloihin viimeistään 10 minuuttia ennen päiväunien alkua ja sulje ikkuna
9. Opasta päiväunien nukkujia jättämään takit ja kengät päiväunitiloissa olevaan eteishuoneeseen ja pyydä laittamaan matkapuhelimet äänettömäksi
10. Peittele päiväunien nukkujat tarvittaessa vilteillä
11. Lukitse ovi päiväunitiloihin päiväunien alkaessa ja sammuta valot (myöhästyjiä ei oteta mukaan, etteivät päiväunet häiriinny)
12. Sano päiväunien nukkujille rauhallisesti: Päiväunet alkavat, minä herätän teidät 20 minuutin kuluttua
13. Säilytä täysi hiljaisuus päiväunien aikana (vain taustamusiikki kuuluu)
14. Kun 20 minuuttia on kulunut sano päiväunien nukkujille rauhallisesti: Päiväunet ovat päättyneet, teillä on aikaa herätä kaikessa rauhassa
15. Sytytä valot
16. Sano päiväunien nukkujille: Muistakaa lähtiessänne kirjoittaa päiväunikirjaan mitä ajatuksia, tunteita tai ideoita päiväunien aikana tuli mieleen
17. Avaa ikkuna ja siivoa joogamatot tai patjat, tyynt ja viltit takaisin paikoilleen sekä laita kellot paikoilleen
18. Sammuta stereot ja varmista ettei tilaan jää asiattomia
19. Sulje ikkuna, sammuta valot ja sulje ovet. Poistu päiväunitiloista.
20. Palauta päiväunikirjat, kynät ja avaimet päiväunia järjestävälle taholle.

Tehnyt: Heikki Krook (Nukkumatti)