



Kaikenlainen kehon liikuttelu tekee hyvää. Vaikka rauhallinen kävely luonnossa tai vartin YouTube-jooga tai venyttely kotona.

*Sinua kannustaen*

Arkesi tukena: [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)

VIRKEYTTÄ VÄKEEN



Mielenterveyden  
keskusliitto



Liikunnassa tulee sattumanvaraisia kohtaamisia muiden ihmisten kanssa, mikä tuo iloa päivään.

*Sinua kannustaen*

Arkesi tukena: [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)

VIRKEYTTÄ VÄKEEN



Mielenterveyden  
keskusliitto



Hankin käytetyn juoksumaton, jolla kävelen melkein päivittäin samalla, kun katson televisiosta lempisarjojani.

*Sinua kannustaen*

Arkesi tukena: [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)

VIRKEYTTÄ VÄKEEN



Mielenterveyden  
keskusliitto



Avantoon pulahtaminen lopettaa pään sisäisen myrskyn tehokkaasti.

*Sinua kannustaen*

Arkesi tukena: [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)

VIRKEYTTÄ VÄKEEN



Mielenterveyden  
keskusliitto



Kokeile edes. Älä luovuta,  
jos epäonnistut välillä.  
Ole itsellesi armollinen.  
Kiitä joka kerrasta,  
kun lähdet liikkeelle.

*Sinua kannustaen*

Arkesi tukena: [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)

VIRKEYTTÄ VÄKEEN



Mielenterveyden  
keskusliitto



Liike on lääke myös  
mielenterveydelle,  
erityisesti sille.

*Sinua kannustaen*

Arkesi tukena: [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)

VIRKEYTTÄ VÄKEEN



Mielenterveyden  
keskusliitto



Masennuksessa ja  
psykoosissa ollessani en ole  
niin innokas altistamaan  
itseäni muiden  
katseille, harrastan  
silloin kotijumppaa.

*Sinua kannustaen*

Arkesi tukena: [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)

VIRKEYTTÄ VÄKEEN



Mielenterveyden  
keskusliitto



YouTube on täynnä  
hyviä treenivideoita  
kaikentasoisille liikkujille.

*Sinua kannustaen*

Arkesi tukena: [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)

VIRKEYTTÄ VÄKEEN



Mielenterveyden  
keskusliitto

“

Kävely luonnossa  
rauhoittaa mieltä ja antaa  
onnistumisen tunteen.

—  
*Sinua kannustaen*

Arkesi tukena: [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)

VIRKEYTTÄ VÄKEEN



Mielenterveyden  
keskusliitto

“

Itse voi tehdä paljon oman  
vointinsa eteen – traumaista  
tai elämäntilanteesta  
huolimatta.

—  
*Sinua kannustaen*

Arkesi tukena: [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)

VIRKEYTTÄ VÄKEEN



Mielenterveyden  
keskusliitto

“

Oman lajin löytäminen on  
tärkeää. Kun sen löytää  
ja siihen panostaa,  
huomaa kehityksen,  
mikä motivoi eteenpäin.

—  
*Sinua kannustaen*

Arkesi tukena: [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)

VIRKEYTTÄ VÄKEEN



Mielenterveyden  
keskusliitto

“

Olen opetellut liikkumaan  
vain silloin, kun minusta  
oikeasti tuntuu siltä, että  
jaksan. Aiemmin olen  
tehnyt liian kovia tavoitteita  
ja voimat ovat ehtyneet  
nopeasti.

—  
*Sinua kannustaen*

Arkesi tukena: [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)

VIRKEYTTÄ VÄKEEN



Mielenterveyden  
keskusliitto



Musiikin tai äänikirjan kuuntelu ulkoillessa on hyvä keino irrottautua ahdistavista ajatuksista edes hetkeksi.

*Sinua kannustaen*

Arkesi tukena: [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)

VIRKEYTTÄ VÄKEEN



Mielenterveyden keskusliitto



Tärkeintä on se, että liikahtele edes vähän, oli se sitten paikallaan tanssahtelua tai pieni lenkkeilyhetki lähiympäristössä.

*Sinua kannustaen*

Arkesi tukena: [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)

VIRKEYTTÄ VÄKEEN



Mielenterveyden keskusliitto



Lataa Pokémon GO -sovellus puhelimeen ja lähde ulos pelaamisen varjolla.

*Sinua kannustaen*

Arkesi tukena: [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)

VIRKEYTTÄ VÄKEEN



Mielenterveyden keskusliitto



Takki päälle, kengät jalkaan ja pihalle tuulettumaan. Siitä tulee parempi fiilis eikä kokonaan mökkihöperöidy kotiin.

*Sinua kannustaen*

Arkesi tukena: [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)

VIRKEYTTÄ VÄKEEN



Mielenterveyden keskusliitto



Jos et jaksa nousta  
sängystä, jumppaa  
sängyssä. Pienikin aktiivisuus  
auttaa tuomaan toimijuutta  
omaan elämään.

*Sinua kannustaen*

Arkesi tukena: [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)

VIRKEYTTÄ VÄKEEN



Mielenterveyden  
keskusliitto



Suunnittele, että tänään  
lähden kotoa ulos.  
Päätä mihin aikaan lähdet  
ja pidä siitä kiinni.

*Sinua kannustaen*

Arkesi tukena: [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)

VIRKEYTTÄ VÄKEEN



Mielenterveyden  
keskusliitto



Jää bussista yhtä pysäkkiä  
aiemmin ja kävele  
loppumatka tai käytä  
hissin sijaan portaita.

*Sinua kannustaen*

Arkesi tukena: [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)

VIRKEYTTÄ VÄKEEN



Mielenterveyden  
keskusliitto



Ryhmäliikuntaan  
uskaltaudivin pienin askelin.  
Kevyemmillä tunneilla totuin  
liikkumaan muiden nähden.  
Nykyään uskallan käydä jopa  
balettitunneilla.

*Sinua kannustaen*

Arkesi tukena: [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)

VIRKEYTTÄ VÄKEEN



Mielenterveyden  
keskusliitto