



Pieni

Mielen hyvinvoinnin opas



Sisältö

1	Tervetuloa harjoittelemaan mielen hyvinvointia	3
2	Lisää onnistumisen hetkiä elämään	5
3	Hyväksyvä tietoinen läsnäolo	7
4	Rohkene olla ystävällinen itsellesi	10
5	Lukuvinkit	15

1

Tervetuloa harjoittelemaan mielen hyvinvointia

Mielen hyvinvoinnista voi ja kannattaa pitää huolta samaan tapaan kuin muustakin terveydestä. Mieltä voi myös harjoittaa ja treenata samaan tapaan kuin lihaksia kuntosalilla.

Kädessäsi oleva opas johdattaa sinut pienien harjoitusten saattamana mielen hyvinvoinnin äärelle. Olemme koonneet oppaaseen kolme kokonaisuutta, joista jokainen sisältää muutamia harjoituksia. Voit valita itsellesi niistä mieluisimmat tai ottaa käyttöön vaikka kaikki!

Onnistumisen kokemukset saattavat kadota arjen keskelle. Saattaa tuntua siltä, että päivä on sujahtanut ohi ilman onnistumisen hetkiä. Oppaasta löydät kysymyksiä, jotka johdattavat sinua huomaamaan, mikä aiemmin on auttanut sinua onnistumaan. Voit myös pohtia, mihin olisi hyvä kiinnittää huomiota, jotta tavoittelemasi asiat alkaisivat toteutua.

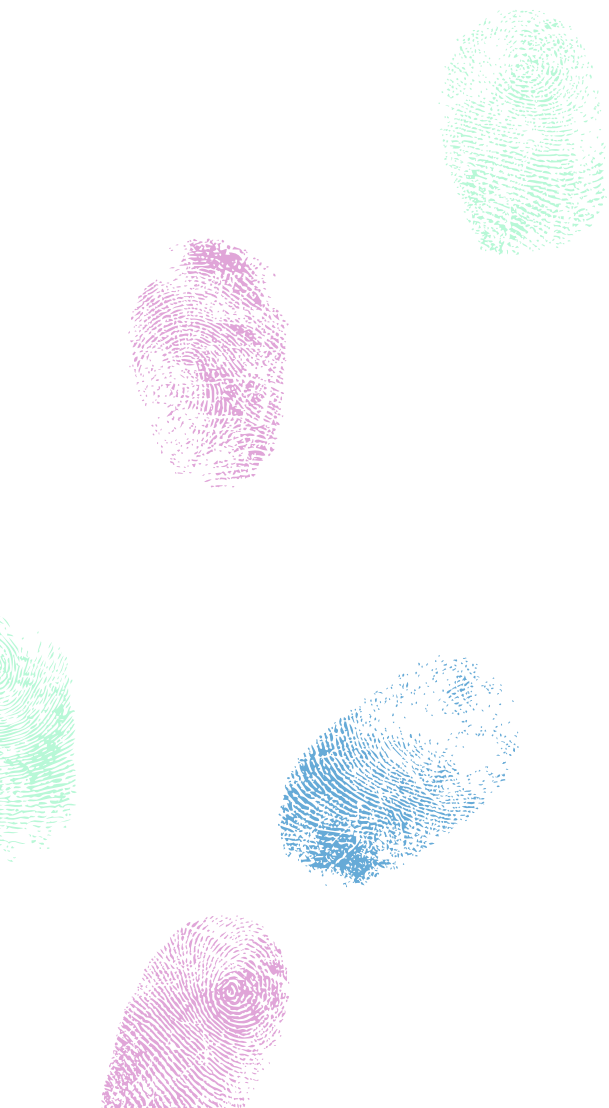
Mielellä on tapana harhailla, ja joskus keskittyminen tämän hetken tapahtumiin on hieman mutkikasta. Miltä tuntuisi juoda kupponen kahvia rauhassa ja nautiskellen? Hyväksyvä tietoinen läsnäolo auttaa pysähtymään arkisten askareitten äärelle ja keskittymään yhteen asiaan kerrallaan.

Ystävällisyys itseä kohtaan eli itsemyötätunto johdattelee puolestaan kohti hyviä ajatuksia itseä kohtaan. Usein kannustavat ja ystävälliset sanat säästetään läheisille ja ystäville. Unohdamme puhutella itseä lempeästi. Voit halutessasi maistaa palan vaikkapa hyvien tekojen piirakkaa.

Harjoitus tekee mestarin monessa lajissa, ja tämä ajatus sopii myös mielen hyvinvoinnin harjoittamiseen. On hyvä antaa itselle aikaa tutustua rauhassa

oppaassa esiteltyihin taitoihin ja harjoituksiin. Kaikkea ei tarvitse ottaa haltuun heti. Monet harjoitukset on hyvä aloittaa kokeilemalla pieniä hetkiä kerrallaan ja toistamalla niitä silloin, kun itselle sopii.

Oppaan harjoitukset sopivat hyvin toteutettavaksi itsenäisesti. Lisäksi harjoituksia voi tehdä yhdessä erilaisissa ryhmissä. Opas sopii myös ryhmänohjaajille työkalupakkiin, jos kaipaa pieniä vinkkejä mielen hyvinvoinnin kehittämiseen.



2

Lisää onnistumisen hetkiä elämään

Millaisia onnistumisen kokemuksia sinulla on viime aikoina ollut? Huomaatko näitä hetkiä? Päivän aikana voit kiinnittää huomiota tilanteisiin, joissa olet kokenut onnistumista. Voi olla, että arjen huminassa hyvän huomaaminen ja onnistumiset menevät ohi. Monesti saattaa tuntua jopa siltä, ettei päivään mahdu onnistumisia lainkaan ja näyttää siltä, että kaikki muut onnistuvat tekemisissään.

Onnistumisen hetket lähtevät käyntiin askeleilla, jotka sopivat sinun nykyiseen elämäntilanteeseesi. Sinulla voi hyvin olla toiveena, että saat lisättyä liikuntaa ja ulkoilua arkeesi, mutta tuntuu hankalalta lähteä liikkeelle. Tällöin voit miettiä sitä, mikä on pienin askel, joka auttaa liikkeelle lähdössä. Olisiko sopiva askel tänään se, että lähdet ulos katselemaan reittejä, mihin voisit kävellen suunnata? Olisiko sopiva matka kiertää kortteli ympäri tai viedä roskapussi? Unohda vertaileminen muihin ja keskity itseesi.

Ensimmäisessä harjoituksessa muistellaan tilanteita, joissa olet kokenut onnistumisen iloa ja kiitollisuutta. Toisen harjoituksen kysymykset voivat auttaa sinua kohti asioita, joita haluat tavoitella.

1) Onnistuminen ja kiitollisuus

- » Muistele hetkiä, jolloin olet ollut tyytyväinen itseesi. Onnistuitko joissakin arkisissa puuhissa? Sujuiko kävely mukavasti? Luitko lehteä tai kuuntelitko äänikirjaa? Voit kirjoittaa muistiin mukavia hetkiä, jolloin olit iloinen tekemisestäsi asioista.
- » Miten voit kiittää itseäsi onnistumisesta? Olisiko nyt aika keittää hyvät kahvit tai kuunnella hetki lempimusiikkia? Millaiset asiat olisivat sinulle mieluisia palkintoja onnistuessasi?

VINKKI:

**Tee itsellesi
onnistumispäiväkirja tai
kiitollisuuspäiväkirja.**

2) Edistä hyvää oloasi

Mitä asiaa haluat edistää elämässäsi? Haluatko muutosta johonkin asiaan arjessasi? Haluatko tavata esimerkiksi enemmän muita ihmisiä? Kaipaatko lisää mukavaa tekemistä? Valitse yksi asia, jota haluat edistää pienin askelin. Eteneminen sujuu parhaiten silloin, kun tavoittelemasi asia on sopusoinnussa jaksamisen ja voimavarojen kanssa. Tällöin voit saada elämään lisää onnistumisen kokemuksia.

Seuraavien kysymysten avulla sinulla on mahdollisuus suunnata katsetta tulevaan. Voit ottaa pohdiskeltavaksi yhden tai useamman alla olevista kysymyksistä.

**Voinko pilkkoa
tavoittelemani asian
PIENEMMIKSI
ASKELIKSI?**

**Voinko kysyä
joltakulta
APUA JA
TUKEA?**

**Voinko
hyödyntää
paremmin
VAHVUUKSIANI?**

**Voinko lisätä
VOIMAVAROJANI
ennen kuin palaan
asiaan?**

**Voinko
PALKITA ITSENI
ja lisätä
motivaatiota?**

**Olisiko joku toinen
TAVOITELTAVA ASIA
tällä hetkellä
parempi?**

3

Hyväksyvä tietoinen läsnäolo

Oletko huomannut, että ajoittain arjen keskellä on vaikea keskittyä yhteen asiaan kerrallaan? Meillä on taipumus suunnitella tulevaa tai miettiä menneitä. Huomaatko, että ajatukset saattavat lähteä harhailemaan tai mielessä on ruuhkaa monien ajatusten keskellä? Oletko esimerkiksi juonut kahvit siten, että et ole keskittynyt nauttimaan kahvihetkestä tai käynyt suihkussa pikaisesti huomaamatta, miltä vesi ja saippua ihollasi tuntuvat? Miltä kiukaan sihinä saunassa kuulostaa?

Arjen keskellä on hyvä pysähtyä erilaisiin arkisiin hetkiin ja askareisiin ja harjoitella keskittymistä yhteen asiaan kerrallaan. Tämä on taito, jota jokainen voi harjoitella esimerkiksi pysähtymällä kuuntelemaan ympäristöstä tulevia ääniä tai katselemalla, mitä ikkunasta näkyy. Voit pysähtyä huomaamaan, miltä aamukahvi tai tee tuoksuu ja maistuu tai miltä kupponen kädessä tuntuu: lämmittäkö se käsiä mukavasti? Pysähtymällä ja keskittymällä eri aisteihin saadaan mieleen ja kehoon rauhoittumisen tunnetta. Päästyäsi alkuun harjoituksissa pystyt kohtaamaan arjen haasteet tyynesti ja rauhallisesti. Harjoituksista saat apua myös siihen, miten itseen ja ympäristöön voi suhtautua myönteisemmin.

Edellä kerrotusta käytetään myös nimitystä hyväksyvä tietoinen läsnäolo, jota kuvaillaan uteliaisuudeksi omille kokemuksille. Kyseessä on taito, jonka avulla harjoitellaan tarkkaavaisuuden suuntaamista kulloinkin käsillä olevaan hetkeen, vaikka siihen kahvihetkeen.

Harjoituksilla on tutkimustenkin mukaan paljon myönteisiä vaikutuksia hyvinvointiin. Kokeilemalla voit löytää itsellesi sopivia tapoja keskittyä hetkeen. Ensimmäisessä harjoituksessa pääset kokeilemaan lyhyttä rauhoittumisen hetkeä. Toisessa harjoituksessa voit nauttia valitsemastasi hetkestä kaikessa rauhassa. Jos tuntuu, että keskittyminen liikkumalla on sinulle luontaista, voit kokeilla kolmannen harjoituksen hidasta kävelyä.

1) Ajurin asento

Istu alas ja ota mukava asento.

Nojaa käsillä polviin tai pöytään siten, että olet hieman etukumarassa.

Hengitä rauhallisesti omaan tahtiin noin 1–3 minuuttia.

Voit tunnustella omaa oloasi harjoituksen jälkeen.



2) Nautin hetkestä

Esimerkiksi kun kahvi/tee on valmistumassa, havainnoi ääniä, joita keittimestä ja pannusta kuuluu. Tunnetko ehkä jo kahvin/teen tuoksun?

Kaada kahvi/tee kuppiin. Miltä se tuoksuu nyt? Huomaatko kupissa kuvioita, joita kahvin/teen pinnalla on? Minkä väristä juoma on?

Laita kätesi kupin ympärille. Millaiselta kuppi tuntuu käsissäsi, tunnetko lämpöä? Voit vielä ennen ensimmäistä hörppyä aistia kahvin/teen tuoksua.

Huomaatko, millaisia aromeja kahvissa/teessä tänään on? Miltä kahvi maistuu ja tuntuu suussa?

3) Hidas kävely

Lähde kävelylle ulos muutamaksi minuutiksi ja kävele hitaasti.

Tunnustele rauhassa, miltä maa tuntuu jalkojesi alla.

Tunnustele, miltä liike tuntuu kehossasi.

Jos ajatuksesi lähtevät harhailemaan, palauta huomio kehoon ja sen tuntemuksiin.

**Milloin sinulla on
sopiva hetki kokeilla
harjoituksia?**



4

Rohkene olla ystävällinen itsellesi

Pysähtyisitkö hetkeksi pohtimaan, miten pidät itsestäsi huolta? Arjessasi saattaa olla monia asioita, jotka vaativat aikaasi ja energiaasi. Silloin omalle hyvinvoinnillesi tärkeät asiat, jotka auttavat sinua jaksamaan, voivat välillä unohtua. Mieti aluksi, mitkä asiat ovat itsellesi tärkeitä ja jääkö niille tarpeeksi aikaa arjessasi. Eri elämäntilanteissa painottuvat erilaiset asiat. Esimerkiksi lapsiperheen ajankäyttöä määrittää lapsista huolehtiminen. Toisinaan terveydelliset huolet voivat kuluttaa voimia. Opiskelu- tai työpaineet saattavat viedä ison osan jaksamisesta. Onko elämässäsi tilaa myös iloa ja rentoutumista tuottaville hetkille?

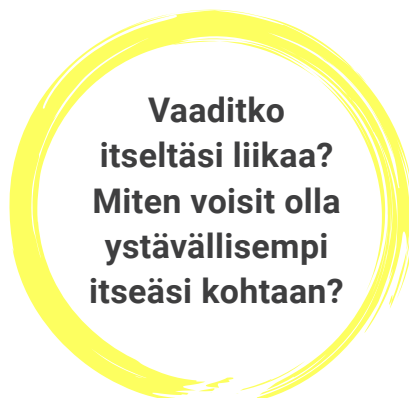
Me kaikki kohtaamme välillä myös vastoinkäymisiä tai koemme epäonnistuneemme jossakin. Silloin ystävällisyys itseä kohtaan voi tuntua erityisen hankalalta. Meidän on yleensä helpompi olla lempeitä ja rohkaisevia toiselle ihmiselle kuin itsellemme. Palauta mieleesi muisto, jolloin ystävääsi kohtasi jokin ikävä tapahtuma, jonka vuoksi hän oli surullinen, pettynyt tai jopa vihainen itselleen. Miten puhuttelit ystävääsi, miten lohdutit tai kannustit häntä?

Voisitko puhutella samalla tavalla itseäsi, kun sinulla on hankala tilanne? Miten olisit itsesi paras ystävä? Itsemyötätunto on taito, jota voi harjoitella läpi koko elämän. Voit löytää itsellesi sopivia tapoja, jotka auttavat sinua pitämään yllä tätä hyvinvointiasi tukevaa taitoa arjen keskellä.

Kun myötätuntoharjoituksia tekee usein omassa arjessaan, niin pikkuhiljaa ne voivat tulla tavaksi ja myötätunto on aina helpommin heräteltävissä. Myötätunnon herätteleminen on taito, jota voi oppia ja harjoittelemisen onnistuu paremmin hyvässä hetkessä. Voit kokeilla, mitkä tavat tai keinot toimivat sinulla itsemyötätunnon herättelyssä.

Seuraavissa kolmessa harjoituksessa otetaan askeleita itsemyötätunnon vahvistamiseksi. Ensin voit tutkailla arkeasi: millaisia omaa hyvinvointiasi tukevia asioita

siihen sisältyy. Seuraavaksi voit kokeilla, millaiset tavat sopivat sinulle tarvitessasi ystävällistä suhtautumista itseesi. Lisäksi on hyvä harjoitella ystävällistä puhetta itseä kohtaan ja löytää voimia antavia sanoja itsemyötätunnon matkalle.



1) Miten huolehdin omasta hyvinvoinnistani?

Pohdi yksin tai yhdessä

- » Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä elämässä?
- » Mitkä pienet teot lisääisivät hyvinvointiasi myös pitkällä tähtäimellä?
- » Miten voit varata riittävästi aikaa näille asioille?

Varaa harjoituksen tekemiseen paperia tai kartonkia, sakset, kyniä ja halutessasi myös kuvia ja liimaa. Voit tietenkin kirjata ajatuksiasi ja tehdä piirroksen myös tietokoneelle tai mobiililaitteelle. Täydennä omilla ideoillasi!

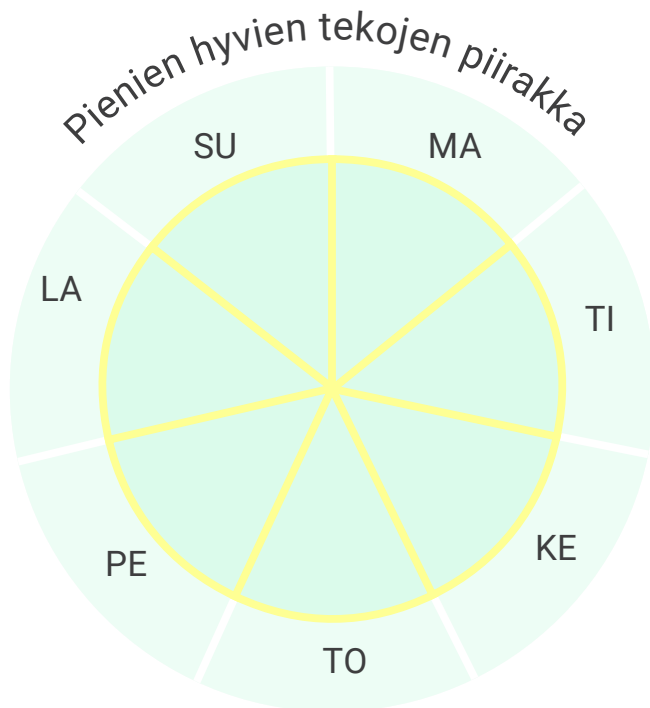
Piirrä riittävän iso ympyrä seuraavalla sivulla olevan mallin mukaan. Voit myös käyttää värejä tai kuvitusta "piirakan" houkuttelevuuden lisäämiseksi.

Kirjoita tai kuvita kunkin viikonpäivän kohdalle jokin hyvä teko, joka tuo itsellesi iloa ja rentoutumista. Esimerkiksi "rauhallinen aamukahvihetki".

Voit harkita, käytätkö pyyhittäviä kyniä kirjoittamiseen, jolloin voit lisätä tai vaihtaa tekoja tai tavoitteita.

Voit myös jakaa jonkun piirakan siivun kahteen osaan ja kirjoittaa toiselle puoliskolle, mitä haluaisit vielä lisätä siihen päivään. Esimerkiksi "metsäkävely".

Leikkaa valmis piirakka irti. Kiinnitä se sopivaan paikkaan tai mobiililaitteella tekemäsi piirakka kulkee mukana muistuttamassa sinua arvokkaista hetkistä, jotka olet varannut itsellesi pitääksesi huolta omasta hyvinvoinnistasasi!



2) Mielikuvaharjoittelu myötätunnon herättelyyn

Voit tehdä tehtävän yksin tai yhdessä tai toinen voi lukea sinulle tehtävän vaiheittain sitä tehdessäsi.

Voit valita kotonasi tai jossain muualla paikan, jossa koet olosi turvalliseksi ja hyväksi. Halutessasi valokuva helpottaa palaamista lempipaikkaasi. Paikka voi olla nojatuoli, sohvannurkka tai vaikka lähimetsän kallio. Jos et juuri nyt pääse tähän paikkaan, niin kuvittele olevasi siellä. Voit tunnustella kehoasi, miltä sinusta tuntuu, tuntuuko paikka mukavalta ja turvalliselta?

Voit nyt herätellä myötätuntoa kehollisesti silittämällä itseäsi käsivarsista ja hartioista, tai voit laittaa kädet sydämesi päälle ja tunnustella lämpöä käsien alla, hengityksen liikettä ja sydämen sykettä. Voit laskea toisen käden vatsan päälle ja tunnustella, miltä käden lämpö ja kosketus tuntuvat.

Voit vielä kutsua mielikuvissa lempipaikkaasi sinulle turvallisuutta ja lempeyttä edustavan ihmisen, eläimen tai muun hahmon.

Voit kuvitella, mitä kannustavaa, rohkaisevaa ja lempeää hahmo sanoisi sinulle, kun hän hyväksyy sinut juuri tuollaisena kuin olet. Miltä sinusta tuntuu, kun sinua kannustetaan lempeästi ja hyväksytään juuri sellaisena kuin olet?

Hengitä rauhallisesti.

Kun olet valmis, voit kiittää turvallista hahmoa ja kiittää itseäsi harjoituksesta. Voit tehdä harjoituksen aina, kun tunnet tarvetta rauhoittumiselle, lempeydelle tai turvallisuuden tunteen vahvistamiselle. Jos olet ottanut valokuvan, voit palata sen avulla lempipaikkaasi.



3) Ystävällistä puhetta itselle

Voit tukea myötätuntoista suhtautumista itseäsi kohtaan kirjoittamalla myötätuntoisia lauseita itsellesi. Lauseet muistuttavat sinua ystävällisestä suhtautumisesta itseesi.

Voit kirjoittaa lauseita paperille tai kartongille, halutessasi koristella ne ja laittaa esimerkiksi seinälle, pöydälle, kalenterin väliin tai muuhun paikkaan, missä näet niitä usein. Toinen tapa on kirjoittaa lauseita puhelimeesi tai tietokoneellesi. Voit myös äänittää lauseita joko itsesi tai jonkun toisen sanomana ja kuunnella niitä.

Valitse seuraavista ehdotuksista tai keksi itsellesi juuri sinulle sopivia myötätuntoisia lauseita!

Valitse omia voimalauseita tästä tai kirjoita niitä itsellesi.

Kohtelen itseäni
ystävällisesti

Voin antaa
itselleni
kiitosta

Olen hyvän
arvoinen

Epätäydellisyys
ja keskeneräisyys
kuuluvat elämään

Olen riittävän
hyvä tällaisena
kuin olen

Annan itselleni
mahdollisuuden
kokeilla, tehdä
virheitä ja oppia

Pidän
minusta

Minussa on
paljon hyvää

Saan olla minä

Olen itselleni
armollinen

Annan itselleni
anteeksi

Olen arvokas
ihminen

Olen rakkauden
arvoinen

Erehtyminen on
inhimillistä

Mokaaminen
tekee välillä hyvää
ja on inhimillistä

**Kokeile aina kun
haluat rauhoittua**

5

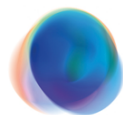
Lukuvinkit

- Lipponen Krisse, Litovaara Anneli ja Katajainen Antero (2016):
Voimaa. Hyvän elämän polku.
- Lipponen Krisse, Litovaara Anneli ja Katajainen Antero (2003):
Voimavarat käyttöön.
- Pietikäinen Arto (2009):, Joustava mieli.
- Laakso Juhani (2012): Mielentaito.
- Grandell, Ronnie (2015): Itsemyötätunto.
- Neff, Kristin (2021): Itsemyötätunto: opi suhtautumaan itseesi hyväksyvästi.



Tämä opas on tarkoitettu sinulle,
joka haluat pysähtyä muutamaksi hetkeksi
kehittämään mielen hyvinvointia.
Oppaan harjoituksia voi tehdä yksin,
kaksin tai ryhmässä.

Voit tulostaa oppaan materiaalipankistamme
osoitteesta www.mtkl.fi. Siellä on myös monipuolinen
valikoima muita harjoituksia ja oppaita, joista saat
toivoa, tietoa ja taitoja mielen hyvinvoinnin tueksi
kokeiltavaksi niin sisällä kuin ulkona.



**Mielenterveyden
keskusliitto**

50 vuotta muutoksen puolesta