



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

Sinua kannustaen

Arkesi tukena: 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

VIRKEYTTÄ VÄKEEN



Mielenterveyden
keskusliitto



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

Sinua kannustaen

Arkesi tukena: www.mtkl.fi

VIRKEYTTÄ VÄKEEN



Mielenterveyden
keskusliitto



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

Sinua kannustaen

Arkesi tukena: 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

VIRKEYTTÄ VÄKEEN



Mielenterveyden
keskusliitto



Liike on lääke myös
mielenterveydelle,
erityisesti sille.

Sinua kannustaen

Arkesi tukena: 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

VIRKEYTTÄ VÄKEEN



Mielenterveyden
keskusliitto



YouTube on täynnä
hyviä treenivideoita
kaikentasoisille liikkujille.

Sinua kannustaen

Arkesi tukena: www.mtkl.fi

VIRKEYTTÄ VÄKEEN



Mielenterveyden
keskusliitto

“

Kävely luonnossa
rauhoittaa mieltä ja antaa
onnistumisen tunteen.

—
Sinua kannustaen

Arkesi tukena: 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

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

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

VIRKEYTTÄ VÄKEEN



Mielenterveyden
keskusliitto



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

Sinua kannustaen

Arkesi tukena: 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

VIRKEYTTÄ VÄKEEN



Mielenterveyden keskusliitto



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

Sinua kannustaen

Arkesi tukena: 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

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

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

VIRKEYTTÄ VÄKEEN



Mielenterveyden
keskusliitto



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

Sinua kannustaen

Arkesi tukena: 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

VIRKEYTTÄ VÄKEEN



Mielenterveyden
keskusliitto