






LIIKU ITSEÄSI VARTEN OMAA HYVÄÄ OLOA TAVOITELLEN



*Kannustavia sanoja
liikkeelle lähtöön*



Aina kannattaa aloittaa ja jatkaa
sitten omien tuntemusten
mukaan, pienikin riittää!



SINUA KANNUSTAEN

Innostamme ja kannustamme lisäämään liikettä ja huomaamaan liikkumisen vaikutuksen omaan hyvinvointiin ja jaksamiseen. Liikkumisella on tutkitusti monia terveyshyötyjä, myös mielenterveyden osalta.

Liikkumisen aloittaminen voi kuitenkin olla vaikeaa.

Olemme keränneet syksyllä 2023 kyselyn avulla mielenterveysongelmia itse kokeneilta ihmisiltä kannustavia sanoja ja kevyitä vinkkejä heille, jotka halusivat lisätä liikettä arkeensa, sekä kokemustietoa siitä, mikä motivoi liikkumaan ja miten liikkuminen on edistänyt mielenterveyttä.

Poimi seuraavilta sivuilta talteen itsellesi ne kannustukset ja vinkit, joiden koet auttavan juuri sinua liikkeelle!

Lisäksi kyselyyn vastanneet haluavat muistuttaa sinua seuraavista:

- Aloita rauhassa ja kuuntele omaa kehoa. Jos alkuun pääseminen yksin on vaikeaa, kannattaa ottaa selvää, tarjoaako esim. oma asuinkunta tai siellä toimivat järjestöt kursseja, liikuntaryhmiä tai erilaisia lajikokeiluja.
- Suunnittelu on alku. Kokeile valita sopivat vaatteet valmiiksi edellisenä päivänä.
- Uuteen paikkaan meneminen voi olla jännittävää. Voit pyytää kaverin mukaan tai vaikka vain saattamaan paikalle.
- Kokeile miltä tuntuu, kuuntele kehoasi ja valitse itsellesi sopiva muoto liikkuu.
- Hakeudu luontoon kivelle, kannolle tai pihapenkille istumaan ja havainnoi ääniä, tuoksua ja värejä. Ehkä ensi kerralla uteliaisuutesi vie sinut hieman kauemmaksiin.
- Iloitse pienistäkin hetkistä ja ole ylpeä itsestäsi. Arvosta sitä, että yrittät ja pystyit, hankalasta olost huolimatta.
- Ole armollinen itsellesi ja etene pienin askelin, sillä rutiinin luominen ei ole helppoa. Kiitä itseäsi jokaisesta aloitteesta.

SISÄLLYS

4. Avanto ja mielenrauha
5. Hyödynnä YouTube
6. Juoksumatto ja lempisarjat
7. Kaikki kehon liike on hyväksi
8. Kohtaamiset tuovat iloa
9. Kokeile edes, ole armollinen
10. Kotona silloin kun tuntuu
11. Liike on lääke
12. Liikkeelle kun jaksan
13. Luonto rauhoittaa mieltä
14. Löydä oma mielilajisi
15. Musiikin ja äänikirjan voimalla
16. Oman voinnin eteen
17. Parempi fiilis
18. Pieni liikuntahetki
19. Pienikin aktiivisuus riittää
20. Pokemon GO ja ulkoilu pelin varjolla
21. Suunnittele uloslähtö
22. Taita loppumatka kävellen
23. Uskallus liikkua ryhmässä
24. Lisää ajatuksia ja tukea



Avantoon pulahtaminen
lopettaa pään sisäisen
myrskyn tehokkaasti.

Sinua kannustaen

Avanto ja mielenrauha



YouTube on täynnä
hyviä treenivideoita
kaikentasoisille liikkujille.

Sinua kannustaen

Hyödynnä YouTube



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

Sinua kannustaen

Juoksumatto ja lempisarjat



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

Sinua kannustaen

Kaikki kehon liike on hyväksi



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

Sinua kannustaen

Kohtaamiset tuovat iloa



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

Sinua kannustaen

Kokeile edes, ole armollinen



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

Sinua kannustaen

Kotona silloin kun tuntuu



Liike on lääke myös
mielenterveydelle,
erityisesti sille.



Sinua kannustaen

Liike on lääke



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

Liikkeelle kun jaksan



Kävely luonnossa
rauhottaa mieltä ja antaa
onnistumisen tunteen.

Sinua kannustaen

Luonto rauhoittaa mieltä



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

Sinua kannustaen

Löydä oma mielilajisi



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

Sinua kannustaen

Musiikin ja äänikirjan voimalla



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

Sinua kannustaen

Oman voinnin eteen



Takki päälle, kengät jalkaan
ja pihalle tuulettumaan.

Siitä tulee parempi
fiilis eikä kokonaan
mökkihöperöidy kotiin.

Sinua kannustaen

Parempi fiilis



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

Sinua kannustaen

Pieni liikuntahetki



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

Sinua kannustaen

Pienikin aktiivisuus riittää



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

—
Sinua kannustaen

Pokemon GO ja ulkoilu pelin varjolla



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

Sinua kannustaen

Suunnittele uloslähtö



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

Sinua kannustaen

Taita loppumatka kävellen



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

Sinua kannustaen

Uskallus liikkua ryhmässä



Toivottavasti sait kaipaamaasi tukea liikkeelle lähtöön. Lisää ajatuksia ja kannustusta YouTubessa:

Miksi liikkuminen jää ja mikä motivoi taas liikkeelle?

Autamme ja neuvomme sinua myös arjen eri haasteissa. Lue lisää kurseista ja palveluista **verkkosivuiltamme**.

Virkeyttä väkeen -hanke on opetus- ja kulttuuriministeriön avustama liikunnallisen elämäntavan kehittämishanke. Lue lisää **hankkeesta**.

Arkesi tukena: www.mtkl.fi

