

LIITE 3

Eeva Tawast

HYVINVOINNIN VAHVISTAJAKSI: MINDFULNESS

Mindfulness päivittäiseen elämään

Valitse harjoituksista 1–11 kolme, jotka sinun on mahdollista tänään ja jatkossa mieluusti päivittäin toteuttaa:

PALAUTTAVAT TAUOT:

- 1.) Pidä tauko, esimerkiksi istu 5–10 minuuttia lounastauon lisäksi ilman suorittamista.
- 2.) Sulje silmät ja aisti (itseäsi, ympäristöäsi) 15–60 sekuntia, kun
 - tunnet ”verenpaineesi kohoavan”
 - tuntuu, että on pakko kiihdyttää tahtia, vaikkei haluaisi
 - tuntuu, että ”tämä kaikki on liikaa”.

AISTIMINDFULNESS:

- 3.) Aistit ovat portti tähän hetkeen: kuuntele toisten äänensävyjä, maistele ruokaa ja taukojuomaa ajatuksella, tunne kehosi viestejä vaikkapa kävellessäsi tai vaihtaessasi asentoa, näe värit ja muodot ympärilläsi...
- 4.) Etsi arjesta uutuuksia aistien eroja vaikkapa aurin-
gonlaskuissa.

VAALI LÄSNÄOLEVAA ASENNETTA:

- 5.) Siirry päivän tehtävissä eteenpäin yksi asia tai tehtävä kerrallaan. Palauta huomiosi aina uudelleen kulloiseenkin tehtävään.

- 6.) Vältä monen asian yhtäaikaista tekemistä.
- 7.) Tee asioita poikkeuksellisella tavalla: keksi uusi tapa tervehtiä muita, rakenna ruoka-annoksesi haastele-malla, ole poikkeuksellisen aktiivinen tai hymyile valitsemallesi henkilölle arvoituksellisesti.
- 8.) Kiinnitä huomiosi juuri tähän hetkeen. Kun huomaat takertuvasi menneeseen tai kun tulevaisuuden visiosi on kielteinen, palauta huomiosi nykyhetkeen.

MINDFULNESS AJATTELUUN:

- 9.) Kiinnitä erityistä huomiota muiden myönteisiin viesteihin.
- 10.) Tervehdi mielessäsi kielteisiä ajatuksia ja hyvästele ne saman tien.
- 11.) Palauta ajatus tämänhetkiseen tehtävään lempeästi aina, kun huomaat mielesi vaeltavan epäolennaiseen.

Kirjaa valitsemasi harjoitukset ylös. Aloita harjoittelu jo tänään, vaikka heti. Kannattaa siis valita harjoitukset, jotka on helpointa toteuttaa. Aloita tulevat päiväsi palauttamalla harjoitukset mieleen. Ehkä laitat matkapuhelimesi muistutuksen päivittäin harjoituksista. Voit myös keskustella jonkun kanssa siitä, mitä valitsit, miksi ja mitä huomasit tehdessäsi harjoituksia. ■

LÄHTEET

McKenzie, S. & Hased, C. 2012. Mindfulness for life. How to use mindfulness meditation to improve your life. Auckland: Exisle publishing.

Niemiec, R. 2012. Mindful living: Character strenghts interventions as pathways for the five mindfulness trainings. International journal of wellbeing 2012;2(1), 22–33.



HYVIN-
VOINNIN
TILAT

