

MIELLEN MAISEMAT

Hopun puisto, Positiiviset näkymät

Harjoituksen tarkoituksena on pyrkiä huomioimaan ja pysähtymään arkisten pienten hyvien asioiden äärelle.

Seiso tai istu tukevassa asennossa ja anna ympäristön vaikuttaa itseesi. Hengitä syvään ja rauhallisesti. Millaisia mukavia ja hyviä tunteita huomaat itsessäsi tai ympäristössäsi? Huomioi ne ja anna niiden vaikuttaa itseesi.

Samankaltaisia harjoituksia löydät lisää internetin sovelluksista ja sivustoilta:

Oivamieli, Chillaa, Mielenterveystalo, Ikäinstituutti.

https://oivamieli.fi/ajatukset_itsestasi.php

MIELLEN MAISEMAT

Hopun puisto, Positiiviset näkymät

Harjoituksen tarkoituksena on pyrkiä huomioimaan ja pysähtymään arkisten pienten hyvien asioiden äärelle. Arkisten tapahtumien merkitys on elämässämme iso osa suurempaa kokonaisuutta. Arkisten pienten hyvien asioiden äärellä kannattaa viipyillä ja pyrkiä huomaamaan ne eri aisteilla. Myönteisyyttä vahvistavat hyvät asiat imeytyvät ja vaikuttavat meihin antaen voimaa.

Seiso tukevassa asennossa, anna ympäristön vaikuttaa itseesi ja hengitä syvään ja rauhallisesti. Millaisia tunteita huomaat itsessäsi?

Hengitä muutamia kertoja syvään. Lähde kävelen hitaasti ja tietoisesti, tunnustellen jokainen askel erikseen, tutustumaan ympäristösi. Käytä aluksi kaikkia mahdollisilla aistejasi; kuule, näe, tunne, haista, maista ja etsi ympäriltä tai itsestäsi myönteisiä kokemuksia, kauniita asioita, maisemaa tai pienen pientä yksityiskohtaa tai tilannetta. Se voi olla mitä tahansa kehon liike, lämmön tunne, linnun laulu, kaunis lehti tai kukka, kostea nurmikko, maku koivun lehdestä.

Huomaa millaisen myönteisen tunteen havaintosi saavat aikaan – ehkä iloa, kiitollisuutta, mielenrauhaa. Kun olet etsinyt ja huomannut kauniin hetken tai tilanteen, pysähdy puoleksi minuutiksi. Tarkenna katsettasi kuin kameran linssiä, jotta näet ja koet erityisen tarkasti. Eläydy muillakin aisteilla. Keskity ja anna hyvän uppoutua sinuun, jolloin saat siitä sisäisen voimavaran. Harjoituksen tapaa pystyt käyttämään myös esineissä tai valokuvissa, kaikessa mitä ympärilläsi on, tuoden mieleesi hyviä muistoja tai ajatuksia.

Samankaltaisia harjoituksia löydät lisää internetin sovelluksista ja sivustoilta: Oivamieli, Chillaa, Mielenterveystalo, Ikäinstituutti.

[https://oivamieli.fi/ajatukset itsestasi.php](https://oivamieli.fi/ajatukset_itsestasi.php)

MIELEN MAISEMAT

Urheilupuisto, Myötätuntoharjoitus

Harjoituksen tarkoituksena on harjoitella itsemyötätuntoa ja sallia itselleen hellittää ja löysätä vaatimuksia ja hyväksyä asiat sellaisena kuin ne ovat.

**Etsi itsellesi mukava paikka ja anna kehon ja mielen rentoutua.
Anna mielen liikkua vapaasti. Saat olla vapaasti ja antaa ihan kaiken olla vaan.**

Samankaltaisia harjoituksia löydät lisää internetin sovelluksista ja sivustoilta: Oivamieli, Chillaa, Mielenterveystalo, Ikäinstituutti.

<https://www.ikainstituutti.fi/kuunneltava-saunaan/>

MIELEN MAISEMAT

Urheilupuisto, Myötätuntoharjoitus

Harjoituksen tarkoituksena on harjoitella itsemyötätuntoa ja sallia itselleen hellittää ja löysätä vaatimuksia ja hyväksyä asiat sellaisena kuin ne ovat.

Etsi itsellesi mukava paikka ja mukava asento, jossa voit hetken antaa mielesi ja kehosi levähtää kaikessa rauhassa. Anna kehon ja mielen rentoutua, omaan tahtiin rauhallisesti. Tässä harjoituksessa saa olla vaan. Levätä ja antaa kaiken olla juuri sellaisena kuin se on. Anna hengityksen olla sellaisena kuin se on, vain huomaa hengityksen oma rytmi, se saa olla vaan.

Ihmettele sitä mikä on, ihmettely antaa vapauden, sillä kaikki havainnot kelpaavat. Anna mielen liikkua vapaasti. Ajatukset tulevat ja menevät. Niihin ei tarvitse takertua, mieli saa olla vaan. Anna kehon olla vapaasti, aisti sen tuntemukset ja lepää niistä, anna kehon olla vaan. Saat olla vapaasti ja antaa ihan kaiken olla vaan. Tunnustele hetken harjoituksen vaikutuksia mielessäsi ja kehossasi. Kun tunnet että on aika voit jatkaa mielipolkua eteenpäin.

Samankaltaisia harjoituksia löydät lisää internetin sovelluksista ja sivustoilta: Oivamieli, Chillaa, Mielenterveystalo, Ikäinstituutti.

<https://www.ikainstituutti.fi/kuunneltava-saunaan/>

MIELLEN MAISEMAT

Emmanmäki, Turvapaikkaharjoitus

Harjoituksen tarkoituksena on tuottaa sinulle mielihyvää, auttaa irtautumaan arjen paineesta sekä kiireestä ja luoda sinulle turvallinen ympäristö.

Etsi lähialueelta oma mielipaikkasi, jossa sinun on hyvä ja turvallinen olla itsesi kanssa.

Valitse nyt joitakin tuoksuja, näkymiä ja äänimaisemaa, joita turvapaikkaasi kuuluu.

Anna paikan luoda itsellesi hyvä olo ja ankkuroi se itseesi ja mieleesi hengittämällä syvään ja sanoen samalla itsellesi: ”minun on hyvä ja turvallinen olla, kaikki on hyvin”. Voit painaa tämän muiston mieleesi kuin muistiavaimeksi. Muistele sitä silloin, kun haluat palauttaa tässä paikassa saamasi hyvän olon mieleesi. Se on aina halutessasi käytössäsi.

Samankaltaisia harjoituksia löydät lisää internetin sovelluksista ja sivustoilta: Oivamieli, Chillaa, Mielen terveystalo, Ikäinstituutti.

https://youtu.be/CW_IBdFGtDU

MIELLEN MAISEMAT

Emmanmäki, Turvapaikkaharjoitus

Harjoituksen tarkoituksena on tuottaa sinulle mielihyvää, auttaa irtautumaan arjen paineesta sekä kiireestä ja luoda sinulle turvallinen ympäristö, joka on aina saatavilla mielesi sisällä, jonne voit aina halutessasi palata ja saada siellä hengähtää hetken ja kerätä voimia.

Etsi tältä alueelta (järven rannasta, polun varrelta, puun juurelta tai muualta) oma mielipaikkasi, jossa sinun on hyvä ja turvallinen olla. Mikäli turvapaikkaharjoitus on sinulle aiemmin tuttu, voit halutessasi käyttää myös mielikuvissasi jo olemassa olevaa turvapaikkaasi. Turvallisuuden ja rentouden kokemus, joka paikkaan liittyy voi olla peräisin lapsuudesta tai aikuisuudesta, menneisyydestä tai nykyisyydestä. Pääasia on, että paikka on sellainen, jossa sinulla on turvallinen ja samalla rentoutunut, hyvä olo itsesi kanssa.

Valitse nyt joitakin asioita, joita liität turvapaikkaasi. Jää seuraamaan miltä ympärilläsi tuoksuu, millaista maisemaa voit turvapaikastasi katsoa, millaisiin yksityiskohtiin kiinnität huomiota - paistaako aurinko, kuuluuko ympäristöstä ääniä tai musiikkia, oletko turvapaikassasi yksin? Näiden yksityiskohtien avulla muistat tämän paikan hyvin.

Anna paikan luoda itsellesi hyvä olo, ankkuroi se itseesi ja mieleesi hengittämällä syvään ja sanoen samalla itsellesi: ”minun on hyvä ja lämmin, turvallinen olla, kaikki on hyvin”. Voit painaa tämän muiston mieleesi kuin muistiavaimeksi. Muistele sitä silloin, kun haluat palauttaa tässä paikassa saamasi hyvän olon mieleesi, se on aina halutessasi käytössäsi.

**Samankaltaisia harjoituksia löydät lisää internetin sovelluksista ja sivustoilta:
Oivamieli, Chillaa, Mielenterveystalo, Ikäinstituutti.**

https://youtu.be/CW_IBdFGtDU

MIELLEN MAISEMAT

Kaalisaari, Itsemyötätuntoharjoitus

Harjoituksen tarkoituksena on löytää itsellesi hyvää tekevää myötätuntoa.

Onko sinulla huolia? Aseta toinen kätesi lepäämään kevyesti siihen paikkaan kehossa, missä huoli tuntuu. Hengitä ensin sisään, ja uloshengityksellä päästä epä mukava tunne pois kehostasi ja anna myötätunnon siirtyä sormistasi koko kehoosi.

Samankaltaisia harjoituksia löydät lisää internetin sovelluksista ja sivustoilta:

Oivamieli, Chillaa, Mielen terveystalo, Ikäinstituutti.

<https://www.youtube.com/watch?v=B-is00ubZ6A>

MIELLEN MAISEMAT

Kaalisaari, Itsemyötätuntoharjoitus

Harjoituksen tarkoituksena on pysähtyä hetkeen ja pohtia erilaisia tapoja löytää itselleen hyvää tekemää myötätuntoa ja ehkä uutta näkökulmaa asiaan liittyen.

Etsi itsellesi miellyttävä asento ja paikka, anna ympäristön vaikuttaa sinuun ja hengitä muutaman kerran pitkä ja rauhallinen hengitys, puhaltaen keuhkot tyhjiksi asti.

Kiinnitä katse horisonttiin ja tuo mieleesi jokin sinua vaivaava asia, jonka kanssa kamppaillet juuri nyt tai jokin asia, joka on ollut sinulle vaikea. Pane merkille, millaisia ajatuksia ja tunteita se saa aikaan. Kiinnitä nyt uudelleen huomiosi vastarannalle ja kuvittele siellä olevan lempein, hyväksyvin ja myötätuntoisin mahdollinen ihminen tai eläin. Millaisia myötätuntoisia, arvostavia ja voimauttavia havaintoja hän tekisi tilanteestasi ja millä tavalla hän ymmärtäisi ja lohduttaisi sinua vaikeassa tilanteessasi? Vahvista tuota lohdutuksen kokemusta itsellesi hengittämällä syvään sisään ja ulos muutamia kertoja. Ota vastaan itsellesi toisen tarjoama myötätunto.

Palaa nyt uudelleen omaan kokemukseesi ja aseta toinen kätesi siihen kohtaan kehossasi, missä tuo vaikea tunne tai ajatus kehossasi tuntuu voimakkaimmin. Ajattele, että se on tuon hyvin kiltin ja huolehtivan hahmon käsi.

Anna kätesi olla siinä, kevyesti ja lempeästi. Tunne kädestäsi huokuva lämpö kehossasi. Pidä tuntemaasi kipua hellästi ja vie siihen lämpöä ja ystävällisyyttä niin kuin kohtelisit henkilöä, joka tarvitsee huolenpitoasi. Anna myötätunnon siirtyä sormistasi koko kehoosi.

Ole näin hetken aikaa, pitäen huolta itsestäsi ja tuntien myötätuntoa itseäsi kohtaan.

**Samankaltaisia harjoituksia löydät lisää internetin sovelluksista ja sivustoilta:
Oivamieli, Chillaa, Mielenterveystalo, Ikäinstituutti.**

<https://www.youtube.com/watch?v=B-is00ubZ6A>

MIELEN MAISEMAT

Venelaituri, Kehon skannaus

Harjoituksen tarkoituksena on kiinnittää huomiota erilaisiin kehon sisäisiin tuntemuksiin ja ympäristössä havainnoitaviin asioihin.

Istu penkillä. Sulje silmäsi ja keskitä huomiosi sisäänpäin kehoosi. Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos. Tunnustele miltä hengitys tuntuu kehossasi. Avaa nyt silmäsi ja havainnoi sitä, mitä ympärilläsi on. Jatka muutaman kerran huomiosi siirtämistä tietoisesti vuorotellen sisäisiin tuntemuksiisi ja ympäristöön liittyviin havaintoihin.

Samankaltaisia harjoituksia löydät lisää internetin sovelluksista ja sivustoilta:

Oivamieli, Chillaa, Mielen terveystalo, Ikäinstituutti.

<https://oivamieli.fi/skanneri.php>

MIELLEN MAISEMAT

Venelaituri, Kehon skannaus

Harjoituksen tarkoituksena on kiinnittää huomiota kehon sisäisiin tuntemuksiin ja ympäristössä havainnoitaviin asioihin sekä tekemään tietoisia valintoja siitä, mihin kiinnitämme huomiota. Tällaisella havaintojen tietoisella ohjaamisella voimme helpottaa esimerkiksi kehossa olevia kipuaistimuksia.

Hengitä rauhallisesti, istuen penkillä jalat tukevasti maassa, anna ympäristön vaikuttaa itseesi ja sulje silmäsi, jos haluat ja huomaa tuntemukset kehossasi. Mitä tunnet kasvoissasi ja päässäsi? Mitä tunnet niskassasi ja olkapäissäsi? Huomaa, miltä hengitys tuntuu. Huomaa kaikki tuntemukset rinnassasi, vatsassasi ja selässäsi. Huomaa, miltä jaloissasi tuntuu.

Avaa nyt silmäsi ja havainnoi, mitä ympärilläsi on. Huomaa, mitä värejä ja muotoja näet ympärilläsi. Käytä tähän itsellesi sopiva aika, mutta tee se kuitenkin rauhassa.

Siirrä huomiosi nyt siihen, mitä ympäristöstä kuuluu? Miltä penkillä istuminen tuntuu? Kiinnitä huomiota seuraavaksi tuoksuihin ympärilläsi.

Sulje silmäsi uudelleen. Vie huomiosi takaisin kehoosi ja tunnustele, miltä siinä tuntuu. Skannaa kehosi uudelleen päästä varpaisiin ja havainnoi jokainen tuntemus kehossasi. Sillä ei ole väliä, miltä ne tuntuvat. Tarkkaile vain hetki sitä, mitä kehossasi tapahtuu. Jatka näin rauhassa itsellesi sopiva aika.

Avaa jälleen silmäsi ja siirrä huomiosi kehosi ulkopuoliseen maailmaan. Jatka muutaman kerran huomiosi siirtämistä tietoisesti vuorotellen sisäisiin tuntemuksiisi ja ympäristöön liittyviin havaintoihin.

**Samankaltaisia harjoituksia löydät lisää internetin sovelluksista ja sivustoilta:
Oivamieli, Chillaa, Mielenterveystalo, Ikäinstituutti.**

<https://oivamieli.fi/skanneri.php>

Sastamalan seudun sosiaali- ja terveystalot, MieliPiste – mielenterveys- ja päihdepalvelut

www.sotesi.fi

MIELLEN MAISEMAT

Rautavedenkatu, Hyväksymisharjoitus

Harjoituksen tarkoituksena on opetella hyväksymään oma vallitseva tilanteesi tai tunteet ja luopumaan kamppailusta sellaista asiaa kohtaan, mitä et voi muuttaa.

Seiso tukevassa asennossa maassa. Tavoittele seuraavaksi katseellasi horisonttiin vastarannan jylhiä maisemia. Seudulla taruston mukaan elää pirunvuoren jättiläinen. Pohdi mielessäsi itsellesi haasteellinen asia, jota olet kamppailen yrittänyt ratkaista. Kokeile nyt ratkaista mielessäsi asiaa pitäen kiinni kaikesta, mitä siitä olet ajatellut. Vie toinen käsi eteen ja tartu kiinni jättiläisen kanssa samasta köydestä. Vedä köydestä vuorokäsin tuota rumaa ja vahvaa jättiläistä vastaan. Olet saattanut kokeilla monia keinoja, joilla voisit jaksaa enemmän ja paremmin, mutta tilanne ei silti ole muuttunut. Voisiko asiaan olla jokin uusi näkökulma, jota et vielä ole kokeillut? Mitä tapahtuisi, jos pudottaisit köyden ja irrottaisit siitä?

Samankaltaisia harjoituksia löydät lisää internetin sovelluksista ja sivustoilta: Oivamieli, Chillaa, Mielen terveystalo, Ikäinstituutti.

https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/kotitehtavat/Pages/HOT-harjoitteet.aspx#hyvaksy_ja_toimi

MIELLEN MAISEMAT

Rautavedenkatu, Hyväksymisharjoitus

Harjoituksen tarkoituksena on opetella hyväksymään oma vallitseva tilanteesi tai tunteet ja luopumaan kamppailusta sellaista asiaa kohtaan, mitä et voi muuttaa.

Seiso tukevassa asennossa ja hengitä rauhallisesti. Anna ympäristön vaikuttaa sinuun. Pohdi mielessäsi itsellesi haasteellinen asia, johon et ole yrityksistäsi huolimatta löytänyt itsellesi mieluisaa ratkaisua ja huomaat kamppailevasi asian kanssa uudelleen ja uudelleen.

Tavoittele seuraavaksi katseellasi horisonttiin vastarannan jyliä maisemia. Seudulla taruston mukaan elää Pirunvuoren jättiläinen.

Palauta nyt mieleesi haastava tilanteesi. Muodosta itsellesi mielikuva, jossa ratkaisun etsiminen on kuin vetäisit köyttä tuon Pirunvuoren jättiläisen kanssa. Jättiläinen on iso, ruma ja hyvin vahva. Sinun ja jättiläisen välissä on pohjaton järvi. Jos häviät köydenvedon, putoat järveen ja sinun käy huonosti. Joten vedät ja vedät, mutta mitä kovemmin vedät, sitä kovemmin myös jättiläinen vetää, ja järven reuna näyttää olevan yhä lähempänä.

Olet saattanut kokeilla monia keinoja, joilla voisit vetää ja jaksaa enemmän ja paremmin, mutta tilanne ei silti ole muuttunut. Voisiko asiaan olla jokin uusi näkökulma, jota et vielä ole kokeillut? Mitä tapahtuisi, jos pudottaisit köyden ja irrottaisit siitä. Mitä jos sinun tehtäväsi ei olisikaan jatkaa mahdotonta köydenvetoa? Olisiko mahdollista hyväksyä tilanne ja ymmärtää, että vaihtoehtona on myös kamppailun lopettaminen? Voisitko pudottaa köyden käsistäsi ja lopettaa vetämisen?

Samankaltaisia harjoituksia löydät lisää internetin sovelluksista ja sivustoilta:

Oivamieli, Chillaa, Mielenterveystalo, Ikäinstituutti.

https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/kotitehtavat/Pages/HOT-harjoitteet.aspx#hyvaksy_ ja_toimi

Sastamalan seudun sosiaali- ja terveystalot, MieliPiste – mielenterveys- ja päihdepalvelut

www.sotesi.fi

MIELLEN MAISEMAT

Suihkulähde, Hengitysharjoitus

Harjoituksen tarkoituksena on pysähtyä hetkeen ja antaa itsesi nauttia sekä levähtää itsellesi tarpeellisen hetken.

Ota itsellesi mukava paikka ja asento. Keskity rauhalliseen, hitaaseen ja syvään hengitykseen ja nauti maiseman kauneudesta. Tunne, kuinka ilma virtaa sieraimistasi sisään ja ulos. Tunne, kuinka keuhkosi vuoroin laajenevat ja vuoroin supistuvat. Tunnustele, miltä ilmavirta tuntuu sieraimissa ja anna liikkeen kulkea luonnostaan hengityksen rytmissä. Anna maiseman vaikuttaa sinuun. Jatka harjoitusta niin pitkään, kuin se tuntuu sinusta tarpeelliselta.

Samankaltaisia harjoituksia löydät lisää internetin sovelluksista ja sivustoilta: Oivamieli, Chillaa, Mielenterveystalo, Ikäinstituutti.

https://oivamieli.fi/hengityksen_seuranta.php

MIELLEN MAISEMAT

Suihkulähde, Hengitysharjoitus

Harjoituksen tarkoituksena on pysähtyä hetkeen ja antaa itsesi nauttia sekä levähtää itsellesi tarpeellisen hetken.

Ota itsellesi mukava paikka ja asento. Keskity rauhalliseen, hitaaseen ja syvään hengitykseen, nauti maiseman kauneudesta, suihkulähteen muodostamista kaarista tai halutessasi voit sulkea silmäsi. Tunne jalkapohjiesi tai käsiesi kosketus maahan. Tunne, kuinka ilma virtaa sieraimistasi sisään ja ulos. Tunne, kuinka keuhkosi vuoroin laajenevat ja vuoroin supistuvat. Tunnustele, miltä ilmavirta tuntuu sieraimissa ja anna liikkeen kulkea luonnostaan hengityksen rytmissä.

Anna itsesi rentoutua ja havaitse hengityksen tuntemukset kehossasi. Kun havaitset huomiosi liikkuneen pois hengityksestä, pane se vain merkille ja tuo huomio lempeästi takaisin ja jatka hengityksen seuraamista. Anna maiseman, suihkulähteen, puiden ja ympäröivän paikan vaikuttaa sinuun. Jatka harjoitusta niin pitkään, kuin se tuntuu sinusta tarpeelliselta.

Samankaltaisia harjoituksia löydät lisää internetin sovelluksista ja sivustoilta: Oivamieli, Chillaa, Mielenterveystalo, Ikäinstituutti.

https://oivamieli.fi/hengityksen_seuranta.php

MIELLEN MAISEMAT

Silta, Tietoisuustaitoharjoitus

Harjoituksen tarkoituksena on pysähtyä tietoisesti hetkeen.

Pysähdy, hengitä rauhassa, rauhoitu ja etsi itsellesi mukava paikka. Keskitä katseesi näkymään ja anna katseesi vaeltaa valitsemissasi yksityiskohdissa rauhallisesti, viivytellen ja huomioiden. Mikäli ajatuksesi lähtee harhailemaan, huomioi se ja palaa yksityiskohtiin. Anna itsellesi positiivista palautetta siitä, että huomasit ajatuksen.

Kun koet, että on aika siirtyä harjoituksesta eteenpäin, palaa ensin uudelleen omaan hengitykseen ja tee muutamia syvähengityksiä. Anna itsellesi lupa kokea tyytyväisyyttä ja kehu itseäsi harjoituksesta.

Samankaltaisia harjoituksia löydät lisää internetin sovelluksista ja sivustoilta:

Oivamieli, Chillaa, Mielenterveystalo, Ikäinstituutti.

https://oivamieli.fi/tietoinen_arki.php

MIELLEN MAISEMAT

Silta, Tietoisuustaitoharjoitus

Harjoituksen tarkoituksena on pysähtyä hetkeen ja tietoisesti kiinnittää huomiosi pieniin yksityiskohtiin ja tarkkailla ympäristöä. Tällä tavalla voi myös arjessa esim. tiskaten, lukien tai nurmikkaa leikaten helpottaa tilannetta vaikeiden ajatusten tai tunteiden kanssa painiessasi.

Valitse itsellesi mukava paikka, josta näet sillalle tai itsellesi mieleiseen paikkaan. Huomioi aluksi hengityksesi kulku ja käsiesi, jalkojesi ja vartalosi asento sekä luonnollinen rytmi ja liike. Anna itsellesi lupa rauhoittua ja hengähtää. Laske hartiat alas ja pyri löytämään itsellesi lämmin ja rento asento. Voit myös kokeilla rentouden löytämistä siten, että ensin jännitätkin muutamiksi sekunneiksi kaikki lihakset äärimmilleen ja pidätät hengitystä ja sitten päästät jännityksestä irti. Voit toistaa tämän halutessasi useamman kerran.

Aloita nyt keskittymään katseellasi sillan rakenteisiin, kivien muotoihin, liitoskohtiin tai mahdollisesti sillalla kulkevaan hahmoon. Seuraa katseellasi keskittyneesti ja mahdollisimman tarkasti valintasi mukaan yksityiskohtia muutaman minuutin ajan. Huomioi kaikki yksityiskohdat, liike tai sävyerot, joita havaitset. Voit nimetä asioita, jos haluat, mutta älä arvioi tai jää miettimään niitä pidempään. Anna katseesi vaeltaa valitsemissasi kohteissa rauhallisesti, viivytellen ja huomioiden. Mikäli ajatuksesi lähtee harhailemaan, huomioi se ja palaa yksityiskohtiin. Anna itsellesi positiivista palautetta siitä, että huomasit ajatuksesi.

Kun koet, että on aika siirtyä harjoituksesta eteenpäin, palaa ensin jälleen omaan hengityksesi ja tee muutamia syvähengityksiä. Anna itsellesi lupa kokea tyytyväisyyttä ja kehu itseäsi harjoituksesta.

**Samankaltaisia harjoituksia löydät lisää internetin sovelluksista ja sivustoilta:
Oivamieli, Chillaa, Mielenterveystalo, Ikäinstituutti.**

https://oivamieli.fi/tietoinen_arki.php

MIELLEN MAISEMAT

Kirkko, Ankkurointiharjoitus

Harjoituksen tarkoituksena on, että mietit, mitkä ovat sinun perustasi ja juuresi, joiden varaan elämäsi olet rakentanut tai haluat tulevaisuudessa rakentaa.

Aseta molemmat jalkasi tukevasti maahan, ikään kuin pudottaisit ankkurin. Paina jalkojasi kohti maata ja huomaa allasi oleva maa, joka tukee sinua. Huomaa lihasjännitys jaloissasi, kun painat niitä yhä voimakkaammin kohti maata. Kokeile nostaa toinen jalka ilmaan ja tunnustele, miltä muutos tuntuu kehossasi, ajatuksissasi. Etsi uudelleen vakaa olo seisten molemmilla jaloilla. Tunne, kuinka juurrut maahan koivujen lailla. Puut imevät tärkeitä ravinteita maasta voimakkailla juurillaan. Pysähdy miettimään, mitkä asiat ovat sinulle juuret, tuoden vakautta ja turvaa elämäsi. Mistä saat ravinteita juurillesi ja millaiset myrskyt ovat sinua kohdanneet?

Samankaltaisia harjoituksia löydät lisää internetin sovelluksista ja sivustoilta: Oivamieli, Chillaa, Mielen terveystalo, Ikäinstituutti.

https://oivamieli.fi/pudota_ankkuri.php

MIELLEN MAISEMAT

Kirkko, Ankkurointiharjoitus

Harjoituksen tarkoituksena on, että pysähdyt hetkeen sekä kiinnität huomiota hengittämisen rauhoittavaan vaikutukseen, mietit mitkä ovat sinun perustasi ja juuresi, joiden varaan elämäsi olet rakentanut tai haluat tulevaisuudessa rakentaa.

Aseta molemmat jalkasi tukevasti maahan, ikään kuin pudottaisit ankkurin. Paina jalkojasi kohti maata, huomaa allasi oleva maa, joka tukee sinua. Huomaa lihasjännitys jaloissasi, kun painat niitä yhä voimakkaammin kohti maata. Huomaa painovoiman tunne, joka kulkee päästäsi selkärankaa pitkin jalkoihisi ja jalkateriisi. Nyt voit kokeilla nostaa toisen jalan ilmaan ja tunnustella, miltä muutos tuntuu kehossasi, ajatuksissasi. Hae uudelleen tukeva ja voimakas tunne molempien jalkojesi alla. Tunne, kuinka juurrut maahan koivujen lailla. Puut imevät tärkeitä ravinteita maasta voimakkailla juurillaan ja kohtaavat monenlaisia myrskyjä, jolloin turvaavat juuriinsa.

Pysähdy miettimään, mitkä asiat ovat sinulle juuret, jotka tuovat vakautta ja turvaa elämäsi. Mistä saat ravinteita juurillesi ja millaiset myrskyt ovat sinua kohdanneet?

Huomioi nyt uudelleen koko kehosi ja hengitä hitaasti syvään muutamia kertoja. Hengitä ulos hyvin hitaasti ja anna keuhkojesi täytyä itsestään sisäänhengityksellä. Huomaa, mitä tuntemuksia sinulla on, kun keuhkot tyhjenevät. Huomaa miltä tuntuu, kun ne taas täytyvät. Huomaa rintakehän nousevan ja laskevan. Katso voitko antaa ajatustesi tulla ja mennä, aivan kuin ne olisivat rantaan huuhtovia aaltoja tai virrassa lipuvia lehtiä. Katso nyt ympärillesi ja huomioi, mitä näet ja kuulet. Huomaa, missä olet ja anna ympäröivän luonnon ja maiseman vaikuttaa sinuun.

Samankaltaisia harjoituksia löydät lisää internetin sovelluksista ja sivustoilta:

Oivamieli, Chillaa, Mielenterveystalo, Ikäinstituutti.

https://oivamieli.fi/pudota_ankkuri.php

MIELLEN MAISEMAT

Siltojen välissä, Tietoisuustaitoharjoitus

Harjoituksen tarkoituksena on pysyä tietoisena tästä hetkestä, mitä koet juuri nyt ja seurata mitä näet, koet ja havaitset tässä veden äärellä.

Ota itsellesi rannalla miellyttävä asento ja anna ympäristön vaikuttaa sinuun. Hengähdä syvään muutaman kerran, kiinnitä huomiosi veden liikkeeseen. Voit asettaa ajatuksesi veden virtaan ja antaa niiden mennä omaa kulkuaan eteenpäin. Jälleen, kun huomaat uuden ajatuksen tai mieleesi nousevan sanan, voit todeta sen ja antaa sen mennä virran mukana, sellaisenaan, muuttamatta tai arvioimatta sitä sen kummemmin, pyrkien hyväksymään sen. Voit huomioida halutessasi ajatuksesi ja tuntemuksesi, antaa niiden mennä arvioimatta niitä.

Samankaltaisia harjoituksia löydät lisää internetin sovelluksista ja sivustoilta: Oivamieli, Chillaa, Mielenterveystalo, Ikäinstituutti.

https://oivamieli.fi/lehdet_virrassa.php

MIELLEN MAISEMAT

Siltojen välissä, Tietoisuustaitoharjoitus

Harjoituksen tarkoituksena on pysyä tietoisena tästä hetkestä ja pysähtyä huomioimaan tässä hetkessä, juuri nyt, mitä näet, koet ja havaitset tässä veden äärellä. Tietoisien läsnäolon taidon avulla ja pysähtymällä halutessamme hetkeen, voimme helpottaa vaikeita tunteita tai ajatuksia, jotka liittyvät menneisiin tai tuleviin asioihin, joihin tässä hetkessä emme pysty vaikuttamaan.

Olet siltojen välissä, matkalla jonnekin, veden ympäröimänä. Etsi itsellesi mieleinen paikka ja maisema, jonka koet itsellesi merkitykselliseksi. Ota itsellesi miellyttävä asento ja anna ympäristön vaikuttaa sinuun. Voit nauttia kaikilla aisteilla ympäristöstäsi. Hengähdä syvään muutaman kerran, kohdista katse veteen ja kiinnitä huomiotasi veden liikkeeseen tai yksityiskohtiin, joita havaitset. Keskity tarkkailemaan veden liikettä. Voit nähdä miten hitaasti tai nopeasti vesi liikkuu, mutkittellee tai virtaa kivien lomassa tai kasvien ohitse. Vesi saattaa kimmeltää auringon paisteessa, väreillä tuulessa tai muodostaa aaltoja. Huomioi myös veden erilaiset sävyt. Lehti tai oksa saattaa myös lipua näkökenttäsi ja vesi liikuttaa sitä.

Kiinnitä nyt huomio ajatuksiisi hetkeksi. Voit tarkkailla niitä etäältä ja tehdä niistä huomioita. Voit asettaa ajatukset veden liikkeeseen ja antaa niiden mennä eteenpäin. Jälleen, kun huomaat uuden ajatuksen tai mieleesi nousevan sanan, voit huomata sen ja antaa sen mennä virran mukana, muuttamatta tai arvioimatta sitä sen kummemmin, hyväksyen sen sellaisenaan.

Mikäli huomaat tarttuvasi johonkin ajatukseen tai tuntemukseen, huomioi, että niin tapahtui ja hyväksy, että näin tapahtui ja palaa veden äärelle. Jatka harjoitusta vähintään kolme minuuttia.

Samankaltaisia harjoituksia löydät lisää internetin sovelluksista ja sivustoilta:

Oivamieli, Chillaa, Mielenterveystalo, Ikäinstituutti.

https://oivamieli.fi/lehdet_virrassa.php