



TERVETULOA MATKALLE MIELEN HYVINVOINNIN PARIIN

Kädessäsi on Mielipakka, joka kannustaa ihmisiä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Mielipakan avulla voi aktivoida mielen taitoja, sillä hyvää elämää lähestytään Mielipakassa omien kokemusten kautta. Kortit kysyvät elämäkokemuksesta ja kutsuvat pysähtymään mielen hyvinvoinnin taitojen äärelle.

Mielipakka on suunniteltu erityisesti varttuneita ihmisiä ja heidän parissaan työskenteleviä ammattilaisia ja vapaaehtoisia silmälläpitäen, mutta kortit soveltuvat myös monenlaiseen muuhun käyttöön.

Pakasta löytyy kortteja mielen hyvinvoinnin vahvistamisen eri aihepiireistä. Ne käsittelevät hyvän huomaamisen ja vahvistamisen mahdollisuuksia, tunteiden kohtaamista ja käsittelyä sekä elämään suhtautumisen tapoja ja asenteen merkitystä, mutta myös myötätuntoa itseä kohtaan, vahvuuksien tunnistamista, elämäkokemuksen antia sekä rohkeuden ja kiinnostuksen voimaa. Lisäksi mukana on elämysten ja luonnon hyvinvointia vahvistavia vaikutuksia esiin nostavia kortteja.

Mielipakka on kehitetty Ikäinstituutin Elämäntaidon eväät -hankkeessa yhteistyössä eläkeikäisten kanssa. Korttien testaajiin on viime vaiheessa kuulunut myös ammattilaisia ja vapaaehtoisia, jotka tukevat muita ihmisiä mielen hyvinvoinnin ylläpitämisessä ja vahvistamisessa.



MIELIPAKAN KÄYTTÖ

Mielipakassa on 52 korttia. Kussakin kortissa on kaksi osiota.

Pohdittavaksi -osio on tarkoitettu ajatusten herättelyyn ja keskusteluun.

Kokeiltavaksi -osiossa on harjoituksia ja tehtäviä. Korttien rauhallisia luontokuvia voi hyödyntää mielen hyvinvoinnin tueksi.

Kortteihin kannattaa tutustua ajan kanssa. Pakka on hyvä silmällä rauhassa läpi ja miettiä, mitkä kortit sopivat käytettäviksi. Valitse alkuun yksi kortti kerrallaan tai aloita helpoilta tuntuvista korteista. Kukin kortti virittää pohdintaa omaan suuntaansa. Kaikki kortit tai niiden kaikki kysymykset eivät välttämättä sovi jokaiselle. Voit halutessasi aloittaa Mielipakkaan tutustumisen 11 kukka-symbolilla merkityn kortin valikoiman avulla.

Kortit on tarkoitettu käytettäviksi rauhallisessa tahdissa, jotta aikaa aiheiden pohtimiseen on riittävästi. Joidenkin korttien kysymykset voivat tuntua vaativilta vastata tai kaivata sisällön avaamista. Osa tehtävistä ja harjoituksista edellyttää myös pidempää sitoutumista.

Mielipakkaa voi käyttää luovasti monella tavoin. Poimimalla vain tiettyjä kortteja pakkaa voi hyödyntää eri tarkoituksiin ja erilaisille ryhmille. Kortteja kannattaa ryhmitellä kulloinkin sopiviksi teemoiksi tai vaikkapa pareiksi. Ryhmässä voi aluksi keskustella kortin aihepiiristä ja sen jälkeen tehdä harjoituksen ohjatusti tai antaa sen kotitehtäväksi. Yhdestäkin kortista riittää pohdiskeltavaa yhden tapaamisen ajaksi. Myös kuvia voi käyttää keskustelun virittäjinä.

Kortit voivat herättää monenlaisia ajatuksia ja tunteita, joista on antoisaa keskustella. Ne innostavat ja koskettavat, mutta ennen kaikkea ne johdattelevat huomaamaan ikääntyessä tärkeitä elämäntaitoja.



LUONTO ELVYTTÄÄ

Pohdittavaksi

Jo kymmenen minuuttia metsässä, rannalla tai puistossa rauhoittaa. Luonnossa oleminen ja liikkuminen hoitaa meitä. Millaisessa luonnonympäristössä Sinä rentoudut parhaiten?

Kokeiltavaksi

Lähde rauhalliselle kävelylle puistoon, rannalle tai metsään. Kuuntele luonnon ääniä, haistele tuoksuja, seuraa valon ja varjon vaihtelua. Katsele värejä ja niiden sävyjä, tuulen tuomaa liikettä. Nauti havainnoistasi. Tai kerää valokuvia rauhoittavaksi kokemistasi luonnon paikoista ja anna niiden katselun elvyttää.





ARJEN VOIMANLÄHTEET

Pohdittavaksi

Elämässä on monia pieniä ja suuria ilahduttavia ja vahvistavia asioita. Mistä Sinä löydät arjessasi innostusta, mielekkyyttä ja iloa?

Kokeiltavaksi

Kirjoita viikon ajan listaa asioista, joista nykyisin pidät asuin- ympäristössäsi ja elämässäsi. Kirjaa niin monta asiaa kuin keksit. Säilytä lista ja ota se esiin, kun kaipaat muistutusta näistä asioista.





YSTÄVÄLLINEN PUHE ITSELLE

Pohdittavaksi

Myötätunto itseä kohtaan sisältää ajatuksen, että jokaisella on joskus vaikeaa ja silloin voi puhua itselleen lempeästi ja ystävällisesti. Itsestään saa pitää hyvää huolta. Missä tilanteessa ystävällinen puhe itselle olisi tarpeen ja mahdollista?

Kokeiltavaksi

Palauta mieleesi tilanne, jonka koit itsellesi vaikeaksi. Jos hyvä ystäväsi olisi tuossa tilanteessa, miten lohduttaisit häntä? Sano samat asiat itsellesi tai kirjoita ne muistiin.





HYVÄN TEKEMINEN

Pohdittavaksi

Hyvän tekeminen muille voi olla vaikkapa askareiden hoitamista, vastuun kantamista tai myönteisen ilmapiirin luomista yhteisiin tapaamisiin. Miten monella tapaa hyvää voi tehdä? Mikä on Sinulle omalta tuntuva tapa tehdä hyvää?

Kokeiltavaksi

Aseta itsellesi tavoitteeksi tehdä pieni hyvä teko tai ystävällinen ele. Hymyile, korjaa roskat, lausu kohteliaisuus – tai mitä sitten keksitkin.



VUODENAIKOJEN SEURAAMINEN

Pohdittavaksi

Suomalaisen luonnon yksi rikkaus on neljä toisistaan eroavaa vuodenaikaa. Vuodenaikojen vaihtumiseen liittyy konkreettisia ajan kulumisen ja muutoksen merkkejä. Luonnon tapahtumiin keskittyminen voi rauhoittaa mieltä. Mitä arvostat vuodenaikojen vaihtumisessa? Mikä on mielivuodenaikasi?

Kokeiltavaksi

Lähde ulos tai avaa ikkuna ja katsele siitä ulos. Mitä meneillään olevan vuodenajan merkkejä näet, tunnet ja haistat? Mikä ilahduttaa juuri tässä vuodenajassa?



KUUNTELE ITSEÄSI JA AJATUKSIASI

Pohdittavaksi

Ihminen kehittyy ja muuttuu läpi elämän. Millaisia ajatuksia Sinulla on elämästä ja itsestäsi nykyisin, miten ne ovat muuttuneet keski-iän jälkeen?

Kokeiltavaksi

Mieti tai kirjaa asioita, jotka ovat Sinulle nykyisin aiempaa tärkeämpiä. Millaisiin asioihin haluat vaikuttaa? Oletko kertonut jollekin nykyisistä ajatuksistasi?





SEURAA AIKAASI

Pohdittavaksi

Uutiset nostavat usein esiin huolen aiheita. Maailmassa tapahtuu kuitenkin koko ajan myös hyvää. Millaisiin ajankohtaisiin asioihin Sinä kiinnität huomiota päivittäin? Löydätkö päivittäisestä uutisvirrasta ilahduttavia asioita?

Kokeiltavaksi

Etsi huomenna kaksi Sinua ilahduttavaa uutista. Jaa löytösi jonkin läheisesi kanssa. Tee näin muutamana päivänä seuraavan viikon aikana.





ELÄMÄNTAIDOT ESIIN

Pohdittavaksi

Eläkeikä on elämäntaitojen satokautta. Millaisia elämäntaitoja elämäkokemus on Sinulle vuosikymmenten saatossa tuonut ja opettanut?

Kokeiltavaksi

Kirjaa itsellesi huoneentauluksi elämänohje, jonka noudattaminen ja vaaliminen vahvistaa nykyistä hyvinvointiasi. Kiinnitä se näkyville muistuttamaan Sinua tai säilytä se myöhemmin esiin otettavaksi.





KIITOLLISUUS

Pohdittavaksi

Kiitollisuuden ja ilon aiheet ovat vahva mielen voimavara. Mistä asioista tänään voit tuntea kiitollisuutta? Mieti pieniä ja suuria asioita, ihmisiä, tapahtumia, ympäristöä.

Kokeiltavaksi

Kirjoita kahden viikon ajan joka ilta muistiin asioita, joista tunnet kiitollisuutta ja jotka ilahduttavat Sinua. Arkisia tai syvällisiä, jotka vain ovat Sinulle merkityksellisiä. Miten kirjaaminen vaikuttaa mielialaasi? Kiitollisuuden aiheiden ääreen voi pysähtyä säännöllisesti myös harjoituksen jälkeen.





MAISEMA RAUHOITTAÄ

Pohdittavaksi

Luonnossa mieli sekä keho ovat luontaisesti virkeitä. Luonto tarjoaa jotakin kaikille aisteille. Luonnosta ja sen maisemista löytyy myös mielenrauhaa. Millainen maisema tynnyttää Sinun mieltäsi?

Kokeiltavaksi

Pysähdy katselemaan vettä tai taivasta eri vuorokaudenaikoina. Tarkkaile kymmenen minuutin ajan auringon nousua tai laskua, tähtitaivasta tai pilvien kulkua, meren aaltoja tai järven pintaa. Anna ajatustesi rauhoittua ja lipua ohi. Keskity vain olemaan ja kokemaan taivasta, tuulta ja vettä. Aisti rauhoittumisen tuoma virkistys arjen keskellä.





ANTEEKSIANTO

Pohdittavaksi

Elämään mahtuu ikäviä tilanteita ja tekoja, jotka saattavat jäädä vaivaamaan ja vievät voimia. Niistä irti päästäminen vapauttaa. Mikä on auttanut Sinua anteeksiantamisen tiellä?

Kokeiltavaksi

Kokeile kahden viikon ajan antaa hiljaa mielessäsi anteeksi toisille ne teot tai sanat, jotka ovat jääneet Sinua vaivaamaan. Käytä tähän päivittäin pieni hetki. Anteeksianto avautuu vähitellen ja tuo tilaa uudelle.





LIIKKEELLE

Pohdittavaksi

Mieli voi hyvin kun liikumme. Millainen liike kuuluu Sinun päivääsi? Saavatko kaikki kehosi osat liikettä päivittäin? Voisitko helliä joitakin kehosi osia liikkeellä juuri tänään?

Kokeiltavaksi*

Seiso tuolin takana pienessä haara-asennossa. Kurkottele eri suunnista "oksilta omenoita" vuorotellen molemmilla käsillä. Laske omenat sylissäsi olevaan "koriin". Ota tarvittaessa tukea tuolista. Kerää 10 omenaa. Seuraa katsella omenaa koko liikkeen ajan. Ylimmiltä oksilta kurkottaessasi voit ehkä joutua nousemaan varpaille.

*Kunnon eväät -liikuntakortit (52 kpl) voi tilata Ikäinstituutista, www.ikainstituutti.fi





IRTI PÄÄSTÄMINEN

Pohdittavaksi

Jokaisella on tavaroita, joista irti päästäminen voisi tehdä hyvää. Entä jos päästäisit irti tavarasta, joka ei enää ole tarpeellista?

Kokeiltavaksi

Etsi kotipiirissä pieniä asioita, joista voit päästää irti. Laita vaikka jokin vanha käyttämättömäksi jäänyt vaate kierrätykseen. Kun huomaat onnistuneesi, kiinnitä huomiota siihen mitä tunnet. Helpotusta? Keventynyttä mieltä? Mitä muuta?



UNOHDA HARMIT

Pohdittavaksi

On asioita, joiden murehtiminen on turhaa. Onko Sinulla sellaisia huolia, joiden kantaminen ei ole välttämätöntä? Niistä luopuminen voi vapauttaa voimia työstää muita vaikeita asioita elämässä. Millaisen murehtimisen olet huomannut tarpeettomaksi?

Kokeiltavaksi

Käännä huomiosi arkisista harmeista tai huolista kymmeneksi minuutiksi johonkin muuhun tekemiseen. Voit myös hankkia huolivihkon, johon jätät murheesi. Myös huolehtimiselle annettu oma aika eli huolihetki voi olla toimiva vaihtoehto – muun ajan voi käyttää mukavampaan tekemiseen.



MIELIPAIKKA

Pohdittavaksi

Myös paikat voivat vahvistaa hyvinvointia. Millaisissa paikoissa Sinä voit hyvin, millaisia ovat mielipaikkasi?

Kokeiltavaksi

Mikä on mielipaikkasi kodissasi tai sen lähellä? Mene sinne ja huomioi kehosi tuntemukset kun asetut sinne. Millaisia hyvän olon tuntemuksia mielipaikka tuo? Voit myös tuoda mielipaikkaasi lisää itsellesi mieluisia asioita – värejä, tuoksuja tai ääniä ja pehmeyttä. Tunnelmaa voi luoda myös valoa säätämällä.





YÖN HETKIIN

Pohdittavaksi

Moni valvoo yöllä miettien unen katoamista, arjen huolia, menneitä tai tulevia. Pimeys saattaa saada asiat näyttämään synkemmiltä kuin ne todellisuudessa ovatkaan.

Miten Sinä voit helpottaa oloasi, jos heräät ja valvot?

Kokeiltavaksi

Valvominen, öinen pohtiminen ja murehtiminen on osa elämää. Siitä puhuminen paljastaa lukuisat kohtalotoverit, ja kaikilla on kokeiltuja keinoja yön yli selviytymiseen.

Jaa kokemuksesi!





ETSI ELÄMYKSIÄ

Pohdittavaksi

Erilaiset elämykset avaavat aisteja, virkistävät ja elähdyttävät. Miten itse olet etsinyt uusia elämyksiä?

Kokeiltavaksi

Järjestä itsellesi tai yhdessä muiden kanssa elämys. Lähde uuteen tai elähdyttävään paikkaan, urheilutapahtumaan tai konserttiin tai tee jotain aiemmin kokematon. Kokeile esimerkiksi maalata vesiväreillä samalle paperille yhdessä muiden kanssa.





UUDEN OPPIMINEN

Pohdittavaksi

Uuden oppiminen virkistää mieltä ja vahvistaa luottamusta omiin voimavaroihin. Mitä uutta olet oppinut äskettäin? Mitä toivot oppivasi seuraavaksi?

Kokeiltavaksi

Valitse jokin taito tai asia, jonka haluat oppia. Se voi olla nykyisen taidon syventämistä tai jotakin sellaista, mitä et ole ennen kokeillut. Haluaisitko ottaa haltuun jonkin uuden kädentaidon tai korttipelin? Missä tämän taidon oppiminen olisi mahdollista, tai voitko opetella sen itsenäisesti?





SOVINNON TEKEMINEN

Pohdittavaksi

Sopu menneen kanssa vapauttaa voimia tähän päivään.

Miten Sinä olet tehnyt sovintoa vanhojen asioiden kanssa?

Kokeiltavaksi

Mielenrauhaa voi vahvistaa kirjoittamalla tai laatimalla mielessään kertomuksen vaivaamaan jääneestä asiasta.

Siihen voi koota tapahtumat, oman tunteensa ja toiveensa sekä nykyisen näkökulmansa asiaan. Kertomusta ei tarvitse tallettaa, sen voi myös hävittää tai päättää jättää taakseen sovinnon tekemisen merkiksi.



HYVÄÄ OLOA RUOASTA

Pohdittavaksi

Mieti mitkä ovat mieliruokiasi. Millaisista ruoista saat lohtua ja millaiset ruoat tuovat juhламиelen? Kun haluat syödä terveellisesti ja pitää itsestäsi huolta, millaista ruokaa valitset?

Kokeiltavaksi

Suunnittele – kenties myös valmista – yhdessä jonkun kanssa herkullinen ateria. Nautiskele rauhassa kauniisti katetun aterian mauista.





NÄKÖKULMAN VAIHTAMINEN

Pohdittavaksi

Jokaisella on mahdollisuus valita miten suhtautuu asioihin. Valinnan mahdollisuus tarjoaa ajattelulle avaruutta ja mielelle vapautta. Kun kohtaa vastoinkäymisen, sitä voi katsella etäämpää tai eri näkökulmista. Mitä arvelet sanovasi siitä vuoden kuluttua?

Kokeiltavaksi

Kun kohtaat elämän arkisia hankaluuksia, huomaa mitä mahdollisuuksia esimerkiksi odottelu tai aikataulun muutos voi tuoda päivääsi. Mistä eri näkökulmista odottamista voi tarkastella tai mitä voit tehdä harmistumisen lievittämiseksi?





ESIMERKKINÄ MUILLE

Pohdittavaksi

Jokainen voi omalla esimerkillään ja asennoitumisellaan kannustaa muita ihmisiä. Millaisia elämäntaitoja Sinä haluat arjen teoissasi tukea?

Kokeiltavaksi

Mieti miten voisit jossakin arkisessa tilanteessa toiminnan - sanojen tai tekojen - avulla välittää myönteisiä elämäntaitoja muille.



AUTTAMINEN

Pohdittavaksi

Omilla teoilla voi muokata maailmaa. Auttaminen on teko, joka tekee maailmasta ystävällisemmän paikan Sinulle ja sille, jota autat. Millaiset auttamisen tavat ovat Sinulle luontevia ja helppoja?

Kokeiltavaksi

Etsi mahdollisuutta tukea tai auttaa lähelläsi olevia ihmisiä jollakin uudella tavalla. Mieti voisitko auttaa jotakuta, jota et ole vielä aiemmin auttanut.





RENTOUTUMINEN

Pohdittavaksi

Lyhytkin rentoutushetki tekee mielelle hyvää. Millaisia rentoutumisen tapoja Sinä harjoitat? Millaisissa tilanteissa kaipaavat rentoutumisen tunnetta?

Kokeiltavaksi

Istu tai seiso mukavassa asennossa. Hengitä kolme kertaa rauhallisesti sisään ja ulos. Hiero käsiäsi yhteen sen verran, että tunnet lämmön kämmenissä. Taputtele sitten kevyesti oikealla kädellä vasenta käsivartta ranteesta olkapäälle. Jatka taputtelua edelleen rinnan yli kohti oikeaa olkapäätä ja vaihda vasempaan käteen jolla taputteleet oikeaa käsivartta alaspäin. Taputtele vartaloa ja jalkoja sieltä mihin ulotut ja niin kuin tuntuu hyvältä. Lopuksi asetu alkuasentoon ja hengitä kolme kertaa rauhallisesti sisään ja ulos. Tunne rentoutuneen virkistynyt olo kehossasi.





LEIKILLISYYS

Pohdittavaksi

Välillä on hyvä ottaa vähän kevyemmin ja herätellä naurua. Millä tavalla Sinulla on tapana hassutella, leikitellä tai pelleillä? Miten on mukava kutitella nauruhermoja?

Kokeiltavaksi

Löytyykö Sinusta hiukan Peppi Pitkätossua? Kokeile viikon ajan tehdä joka päivä jotakin toisin kuin tavallisesti. Mieti jo aamulla mitä tekisit toisin: söisitkö aamiaiseksi päivällisen? Hymyilisitkö tuntemattomalle? Menisitkö keinumaan leikkipuistoon?



PIDÄ HUOLTA ITSESTÄSI

Pohdittavaksi

Useimmat ihmiset osaavat pitää hellästi huolta toisista tarpeen tullen. Voimme arjen tilanteissa huolehtia samalla tavoin myös omasta hyvinvoinnistamme. Millaisia lempeitä huolenpidon tapoja olet elämäsi varrella harjoittanut?

Kokeiltavaksi

Anna tänään itsellesi erityistä huolenpitoa. Syö kiireettä. Lue, katsele tai kuuntele jotain mieluista. Ajattele jotain läheistä tai mukavaa. Peittele itsesi lempeästi illalla sänkyyn. Mikä muu tekisi Sinulle olon, että pidät itsestäsi tänään hyvää huolta?





MUUTOS VOI OLLA HYVÄKSI

Pohdittavaksi

Muutos ja pysyvyys kulkevat elämässä rinnakkain ja tukevat toisiaan. Asioita voi tehdä aina samaan tapaan tai vaihdellen. Millaisia tottumuksia Sinä kannat mukanasasi? Oletko Sinä jättänyt jotakin taaksesi tai muuttanut tapojasi?

Kokeiltavaksi

Tutuista tottumuksista ja tekemisistä voi myös luopua ja antaa tilaa jollekin uudelle. Jätä jokin asia tänään väliin. Hellitä otetta arjen rutiineissa. Mieti ja päätä mitä aivan muuta voisit tehdä sen sijaan.





KIITOLLISUUDELLA MUISTAMINEN

Pohdittavaksi

Kaipaus muistuttaa meitä koetusta hyvästä. Muistele jotakin Sinua innostanutta, jo edesmennyttä ihmistä kuten naapuria tai ystävää. Mitkä asiat hänen teoissaan tai elämässään herättävät Sinussa kiitollisuuden tunnetta?

Kokeiltavaksi

Mieti joitakin menneitä arvokkaita ihmissuhteita tai kohtaamisia. Millaisia neuvoja tai oivalluksia olet saanut näiltä ihmisiltä, jotka eivät enää ole osa elämääsi?





OTA ASIAT KUIN NE OVAT

Pohdittavaksi

Jos asioihin ei voi vaikuttaa, voi ne ottaa vastaan sellaisina kun ne ovat. Mitä hyvää Sinä olet havainnut asioiden hyväksymisen tuovan mukanaan?

Kokeiltavaksi

Sano mielessäsi "nyt on näin". Hengitä rauhallisesti ja toista sanat. Keskity seuraamaan, miltä kehossasi tuntuu. Mitä muutoksia aistit kehossasi? Voit myös kokeilla sanoa muutokselle mielessäsi "kyllä" ja seurata miltä se kehossa tuntuu.





MISSÄ OLET HYVÄ?

Pohdittavaksi

Jokaisella on omia erityisiä vahvuuksia ja taitoja. Tunnista omat vahvuutesi ja arvosta niitä. Missä olet huomannut olevasi hyvä? Mistä osaamisestasi olet saanut toisilta myönteistä palautetta?

Kokeiltavaksi

Listaa taitoja, joissa olet hyvä. Kysy myös joltain läheiseltä, miten hän kuvailisi vahvuuksiasi ja taitojasi? Poikkeavatko omat käsityksesi ja muiden kuvailut toisistaan?





ILO

Pohdittavaksi

Palauta mieleesi viimeaikainen ilon kokemus. Millaisessa tilanteessa koit iloa ja miltä ilon kokeminen tuntui?

Kokeiltavaksi

Kokeile hakeutua tietoisesti viikon ajan joka päivä iloa tuottaviin tilanteisiin ja tarkastella iloa tuottavia asioita. Kiinnitä siis erityistä huomiota ilon tunteeseen ja myös viipyile tarkoituksella ilon kokemuksissa.





KESKEYTÄ VATVOMINEN

Pohdittavaksi

Joskus mielessä pyörii jokin asia niin, että siltä kaipaa jo rauhaa. Millaisilla keinoilla Sinä rauhoitat tällaisissa tilanteissa mieltäsi? Millaiset asiat tai tekeminen tuovat mielenrauhaa?

Kokeiltavaksi

Kun haluat keskeyttää vatvomisen, voit kokeilla hengitellä tietoisesti ulos ja sisään. Anna uloshengityksen muodostua vähitellen pitkäksi helpotuksen huokaukseksi. Tätä voit tehdä maaten tai istuen ja jatkaa niin pitkään, että olo hiukan helpottuu.





SUHTEIDEN VAALIMINEN

Pohdittavaksi

Muiden seura ja ajatusten yhdessä jakaminen tuulettavat ja usein myös keventävät mieltä. Mitä asioita Sinä teet mielelläsi toisten ihmisten kanssa? Mistä asioista haluat puhua yhdessä muiden kanssa?

Kokeiltavaksi

Lähetä postikortti tai soita ihmiselle, jota et ole pitkään aikaan tavannut. Ilmaise ihmisille, miten tärkeitä he ovat Sinulle. Aina siihen ei tarvita sanoja, teko voi olla yhtä merkittävä.





HYVÄN VAHVISTAMINEN

Pohdittavaksi

Ajattele sinulle iloa tuottavia asioita ja palauta mieleesi jokin miellyttävä muisto. Muistele, mitä kuudit, näit, maistoit. Mitä tuoksuja ja kehon tuntemuksia tuohon kokemukseen liittyi? Kertaa ja nauti hyvästä olostasi tuossa tilanteessa.

Kokeiltavaksi

Kirjaa itsellesi listaa voimaa ja iloa tuottavista asioista ja tapahtumista, niin menneistä ja nykyisistä kuin arkisista ja erityisistä. Voit kirjata myös iloa tuovia odotuksia, tulevia tärkeitä tapahtumia.





TUNTEET KEHOSSA JA MIELESSÄ

Pohdittavaksi

Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen on tärkeä osa tunnetaitoja. Tunteita voi tunnistaa myös kehon avulla. Missä päin kehoa tunnet ilon tai esimerkiksi jännityksen tuntemuksia? Pystytkö tunnistamaan muutoksia kehosi tuntemuksissa, kun tietoisesti rauhoitut esimerkiksi syvään hengittämällä?

Kokeiltavaksi

Kun havaitset jotain mukavaa, pohdi tarkemmin millaisia tunteita se Sinussa herättää. Tunnetko esimerkiksi innostusta, huvitusta, läheisyyttä, lohtua, rentoutta tai jotain muuta?





TIETOINEN KÄVELY

Pohdittavaksi

Oman kehon hyvinvointia voi kuulostella keskittymällä liikkeisiin ja tuntemuksiin. Mitä asioita tapahtuu, kun kävelet? Pihapiirissä, kaupungilla tai puistossa kävely ovat kaikki erilaisia kokemuksia. Missä kävelet mieluiten ja mitkä asiat kävelemisessä ilahduttavat Sinua?

Kokeiltavaksi

Lähde pienelle kävelylle ja kiinnitä huomiota kehon tuntemuksiin sekä ympäristöön. Kävele hyvin hitaasti. Astu hetken ajan kanta edellä ja tarkkaile jalkapohjan tuntemuksia, kun jalka rullaa maahan ja irti maasta. Hengitä syvään ja tunne tuoksut ympärilläsi. Kiinnitä huomiota siihen, mitä kuulet ja näet ympärilläsi.





AVUN VASTAANOTTAMINEN

Pohdittavaksi

Kun eteen tulee tilanne, jossa ei pärjää, tarvitsee apua. Avun vastaanottaminen on taito. Mikä tekisi avun pyytämisestä ja vastaanottamisesta helpompaa?

Kokeiltavaksi

Salli itsesi pyytää apua ja ottaa sitä vastaan. Huomaa, että annat silloin toiselle ihmiselle mahdollisuuden auttamiseen. Muista, että elämäsi varrella olet itse ollut monet kerrat auttajan roolissa.



SUKUPOLVIEN KETJUSSA

Pohdittavaksi

Oletko huomannut, että jotkin Sinulle tärkeät asiat ovat arvostettuja myös elämänpiirisi nuorempien ihmisten elämässä? Mitä nuo asiat ovat?

Kokeiltavaksi

Mieti miten voisit antaa näistä asioista myönteistä palautetta sopivan tilaisuuden tullen?





TÄRKEYSJÄRJESTYS

Pohdittavaksi

Mikä Sinulle on tärkeää elämässä? Joskus on hyvä tarkastella arjen ajankäyttöä ja omia valintoja. Mihin aika kuluu? Kuluuko se itselle tärkeisiin asioihin vai johonkin muuhun?

Kokeiltavaksi

Nimeä kolme itsellesi tärkeää asiaa ja mieti minkä verran käytät aikaasi niiden parissa. Voisitko keskittyä nykyistä enemmän Sinulle tärkeisiin ihmisiin ja asioihin?





HENGITÄ

Pohdittavaksi

Hengitystä voi hyödyntää rauhoittumisen ja rentoutumisen apuna. Missä tahansa paikassa tai tilanteessa voi hengityksen avulla palauttaa rauhan kehoonsa. Oletko sinä käyttänyt hengitystä tasaamaan oloasi?

Kokeiltavaksi

Keskity hengitykseen viiden minuutin ajan. Istu rauhallisesti ryhdikkäässä asennossa. Tunne ilman virtaus nenässä, hengitysteissä ja vatsassa. Suuntaa huomiosi hengitykseen ja jos mielesi vaeltaa, palauta se takaisin hengitykseen. Lopeta harjoitus ja tunnustele kehossasi sen vaikutuksia.





ANTEEKSI ANTAMINEN ITSELLE

Pohdittavaksi

Yhtä tärkeää kuin antaa anteeksi muille on antaa anteeksi itselleen. Se ei aina ole helppoa. Mikä tekee itselle anteeksi antamisesta mahdollista?

Kokeiltavaksi

Harjoittele kahden viikon ajan anteeksi antamista itselle. Sano päivittäin mielessäsi hiljaa, että annat itsellesi anteeksi sen minkä olisit halunnut tehdä toisin. Tee tämä vaikka aamulla sängyssäsi tai jonain muuna rauhallisena hetkenä. Kuulostelee kehossasi ja mielessäsi mitä tämä tuo mukanaan.





KATSO KAUEMMAKSI

Pohdittavaksi

Elämäkokemus ja ikä tuovat ymmärrystä. Millaisia oivalluksia elämästä Sinä olet ikääntymisen myötä löytänyt?

Kokeiltavaksi

Unohda itsesi hetkeksi. Pohdi sukuasi tai sukupolveasi ja kiinnitä huomio siihen, mitkä asiat ovat kehittyneet ja kypsyneet hyvään suuntaan. Kirjaa itsellesi mihin suuntaan toivoisit maailmanmenon edelleen kehittyvän.



MIHIN VOI VAIKUTTAA

Pohdittavaksi

Mieti arkisia tilanteita tai asioita, joihin toivoisit muutosta kuten sää, radion äänenvoimakkuus tai aterian suolaisuus. Mitkä ovat sellaisia asioita, joihin voit itse omilla teoillasi ja valinnoillasi vaikuttaa?

Kokeiltavaksi

Käytä oheista kuviota pohdintasi tukena, kun mietit omaa elämääsi ja niitä pieniä asioita tai tilanteita, joihin toivot muutosta.





LUONTEENVAHVUUDET

Pohdittavaksi

Jokaisella on luonteenvahvuuksia, joiden tunnistaminen, käyttäminen ja kehittäminen vahvistaa hyvinvointia.

Millaisia vahvuuksia löydät itsessäsi? Onko Sinulla esimerkiksi luovuutta, rohkeutta, tyyneyttä tai huumorintajua?

Arvostatko rehellisyyttä tai oikeudenmukaisuutta, oletko ystävällinen, tunnetko myötätuntoa?

Kokeiltavaksi

Hyödynnä vahvuksiasi tietoisesti arjen käännteissä.

Listaa sellaisia tilanteita, joissa vahvuutesi tulevat esiin.





TIETOINEN YHDESSÄ OLEMINEN

Pohdittavaksi

Välillä muiden seurassa tulee vajonneeksi omiin ajatuksiin ja huoliin tai keskittyy siihen mitä itse seuraavaksi sanoo. Tietoinen toisiin ihmisiin suuntautuminen vahvistaa yhdessäolon myönteisiä vaikutuksia. Mikä tempaa Sinut mukaan yhteisiin hetkiin?

Kokeiltavaksi

Harjoittele tietoista toiseen ihmiseen suuntautumista. Aloita lausumalla hänen nimensä kun tervehdit. Aina kun olet kertonut mitä Sinulle kuuluu tai mitä mieltä olet jostakin asiasta, kysy tietoinen vastakysymys. Kuuntele vastaus keskittyen.



MIELIMUSIIKKI

Pohdittavaksi

Musiikki vaikuttaa monella tavalla mielialaamme. Mikä on Sinun mielimusiikkiasi? Milloin olet saanut musiikista erityisen paljon iloa?

Kokeiltavaksi

Kuuntele jokin sellainen musiikkikappale tai esitys, joka ilahduttaa Sinua. Voit myös etsiä aivan uutta musiikkia, josta arvelet voivasi pitää. Talleta ne kappaleet, joiden kuunteleminen piristi ja virkisti mieltäsi.





TOIVEIKKUUS

Pohdittavaksi

Toivo voi olla tunne tai asennoitumisen tapa. Pienetkin asiat elämässä voivat vahvistaa toiveikkuutta ja tuoda elämään mielekkyyttä. Millaiset asiat ja ajatukset herättävät Sinussa toivoa?

Kokeiltavaksi

Elämässä eteen tulleen vaikeuden ääressä voi tietoisesti kysyä itseltään, mitä toivo toisi tilanteeseen. Kokeile kiinnittää huomiota siihen, missä arjen tilanteissa ongelma tai vaikeus ei häiritse tai vaivaa. Mikä on erilaista silloin, kun ei kiinnitä ongelmaan huomiota, kun ei huomaa sitä?





USKALLA KOKEILLA UUTTA

Pohdittavaksi

Mitä uutta ja erilaista voisit tehdä? Oletko haaveillut jostakin uudesta jo pidemmän aikaa?

Kokeiltavaksi

Harkitse ohjelmointia, yin-joogaa tai jonkin soittimen soittamista. Lähde senioritanssitunnille, jos et ole sitä koskaan kokeillut. Pidä puhe jos et ole sellaista koskaan pitänyt tai liity uuteen yhdistykseen. Mene Facebookiin!



OLE LÄSNÄ SIINÄ MITÄ TEET

Pohdittavaksi

Asioita tulee tehneeksi usein rutiininomaisesti ja niihin keskittymättä. Huomaa ne pienetkin asiat, joita päivän aikana teet. Millaisten asioiden tekemisestä Sinä saat nautintoa, millaiseen tekemiseen uppoudut?

Kokeiltavaksi

Valitse jokin itsellesi arkinen puuha ja anna tekemiselle tavallista enemmän aikaa ja huomiota. Nauti tekemisen tunteesta ja pienistäkin aikaansaannoksistasi.





ANNA TUNTEIDEN OLLA JA MENNÄ

Pohdittavaksi

Ikävien tunteiden torjuminen yleensä vahvistaa niitä. Tunteiden kirjon hyväksymisen kautta voi oppia elämään sopuisammin kaikenlaisten tunteiden kanssa. Miten salliva suhtautuminen tunteisiin on auttanut Sinua eri elämäntilanteissa?

Kokeiltavaksi

Tunnustele, mitä tunteita huomaat juuri nyt, esimerkiksi iloa, levottomuutta, jännittyneisyyttä, odotusta, innostusta? Miltä ne tuntuvat kehossasi? Kuulostele tuntemuksiasi, anna kaiken vain olla. Voit ajatella olevasi kuin majatalo, johon kaikki tunteet ovat tervetulleita käymään. Saatuaan Sinulta ystävällistä huomiota tunteet aikanaan lieventyvät ja kulkevat eteenpäin.



MIKÄ KOSKETTAA

Pohdittavaksi

Esimerkiksi musiikki, maalaus, runo, luonto, paikka tai esitys – tietysti myös toisen ihmisen kohtaaminen – voi koskettaa syvältä. Tällainen kokemus voi olla pysähdyttävä. Millaisia koskettavia elämyksiä Sinä olet kokenut?

Kokeiltavaksi

Mieti ja hae tietoisesti Sinulle merkittäviä sisintäsi koskettavan kokemuksen lähteitä. Ota kaikki aistit käyttöön. Uskalla avautua myös uusille elämyksille.



HILJENTYMINEN

Pohdittavaksi

Parhaimmillaan hiljaisuus tarjoaa tilaa mielenrauhalle. Onko Sinulla mahdollisuus päivittäin viettää hetki hiljaisuudessa? Millaisia tunteita hiljaisuus herättää Sinussa?

Kokeiltavaksi

Hakeudu hiljaisuuteen. Valitse paikka, jossa on mahdollisimman vähän taustaääniä. Istu mukavasti tai seiso rennon arvokkaassa asennossa ja anna hiljaisuuden ympäröidä Sinut rauhalla.

