



## Mielen lämpöä sydämesi hyväksi

**M**ielen hyvinvointi on hyvän arjen avain. Myönteiset tunteet, tekemiseen uppoutuminen, ihmissuhteet, elämän merkityksellisyyden kokemus sekä aikaansaamisen tunne ovat mielen hyvinvoinnin kivijalkoja. Omaan mielen hyvinvointiaan voi vahvistaa suuntaamalla huomion myönteiseen ja tunnistamalla arjessa voimaa antavia asioita. Asennoitumisen tavalla on ratkaiseva merkitys.

Sydämeenkäypä puhe, sydänystävä, sydämen valittu, sydämellinen ihminen. Sydämen arvoa kuvaa hyvin sen taipuminen kielessä useisiin merki-

tyksiin. Monipuolisen kuntoilun ja liikunnan merkitys sydänsairauksien ehkäisyssä ja hyvässä hoidossa tunnetaan laajalti. Mitä välineitä onkaan löydettävissä mielen kuntosalilta? Mikset vahvistaisi sydäntäsi myös mielen keinoin?

Tunnetta myötätuntoa helposti muita kohtaan, mutta itseäänkin voi katsoa lempeästi. Ystävällisyys itseä kohtaan kannattelee ja tuo lohtua vaikeuksissa. Itseen kohdistuva hyväksyntä ja anteeksi-anto voivat avartaa ajatuksia ja viedä ulospäin omiin tuntemuksiin keskittymisestä. Itsemyötätunto tukee mielen hyvinvointia.

Vaikeassa tilanteessa oma huoli ja pelko saavat tulla, ja niitä on hyvä kuulostella. Niihin ei kuitenkaan tarvitse jäädä vellomaan. Itsemyötätunnon yhtenä osana pidetään mindfulnessia, tietoista hyväksyvää läsnäoloa. Haastavissa tilanteissa voimme pysähtyä hetkeksi rauhoittumaan: hengitellä syvään ja ajatella, että samankaltaisessa tilanteessa muillakin herää huoli ja pelko. Mielen tasoittuessa sydämen syke tasoittuu ja tulee tilaa havainnoida omia ajatuksia sellaisina kuin ne ovat, arvostelematta, arvottomatta.

Ihmisyteen kuuluu myös haavoittuvuus, olemme kaikki uudessa elämäntilanteessa kysymyksiä täynnä. Kun tunnustaa itselleen, että nyt on vaikea paikka, se auttaa vastaamaan kysymyksiin: mitä nyt tarvitsen, millaista lohdutusta kaipaan?

Monesti harmittaa, kun ei saa aikaan niin paljon kuin haluaa tai että tuli sanotuksi jollekulle pahasti. Erityisesti väsyneenä oma sisäinen kriitikkomme valpastuu, ja sisäinen moitepuhe helposti käynnistyy. Tällaisissa tilanteissa kannattaisi kuitenkin hetki pohtia, viekö tämänkaltaisen sisäinen puhe omaa oloa parempaan suuntaan? Tiedämme nimittäin, että kun ihminen ei moiti itseään epäonnistuessaan, hän pystyy paremmin myöntämään virheensä. Näin on helpompaa toimia seuraavalla kerralla toisin ja ottaa vastaan uusia, elämässä eteen tulevia haasteita.

Oletko ajatellut, mitä voimavaroja elämäsi haasteet ovat sinulle tuoneet? Kenties arvokasta tietoa kehosi toiminnasta, mielesi voimasta ja vahvuuksista? Ehkä suhteellisuudentajua, suunnitelmallisuutta arkeen, sitkeyttä, kenties myös kiitollisuutta läheisistä ihmisistä?

Itsemyötätunto ei ole hyväksi vain itselle, vaan se mahdollistaa myös aidon myötätunnon muita kohtaan sekä toisista huolehtimisen. Ihan jokainen tarvitsee elämän eri vaiheissa muiden apua, avun- tarve on osa ihmisyyttä. Kun suhtautuu itseensä lempeästi, se auttaa myös hyväksymään toisten tarjoaman avun.

Itsemyötätunto myös vapauttaa ajattelemasta sitä, miten muut itseäni arvostavat tai kuinka pidetty olen. Vaativin tuomari löytyy yleensä peilistä, joten onneksi sen arviointitapaa voi muuttaa! Kun alat moittia itseäsi jostain, muutakin puhetaapaa moitteen sijaan hyväksyväksi: Nyt ei mennyt ihan kuten odotin, mutta ensi kerralla voin onnistua paremmin! Kuulostelee, mitä sävyn muutos saa sinussa aikaan. Rauhaa, hyväksyvää lempeyttä?

Millaisin tavoin yleensä lohdutat itseäsi hankalassa tilanteessa? Mitä sellaisia asioita voit jo mielestä jättää, joille et voi mitään? Yksi tapa löytää turhan murheen paikkoja on hyväksyvä jälkiviisuus. Kun huomaa jälkikäteen, että on murehtinut jotain ihan turhaan ja kaikki menikin hyvin, voi vaikka kirjoittaa tai kertoa asiasta jollekulle. Voi myös miettiä, miltä huolesta vapautuminen tuntui. Vähitellen ehkä oppii vähentämään ennakkoon murehtimista, ja mieleen tulee tilaa mukavammille asioille.

Mikä on oma mittatikkusi? Vertaatko itseäsi johonkukuhun – turhaan? Vaikkapa uuden oppimisessa olemme kukin ihan omanlaisiamme. Esimerkiksi uuden puhelimen käyttöä voi opetella omaan tahtiin ja vertailematta itseään muihin. Näin myös syntyy helpommin iloa omatahtisesta edistymisestä.

Pienetkin hyvät hetket ansaitsevat huomiota. Sellaisten ääreen pysähtyminen ja niihin hakeutuminen kerryttää mieleen lämpöä, joka tukee myös sydämen terveyttä.

*Ystävällisyys itseä kohtaan kannattelee ja tuo lohtua vaikeuksissa.*

### **Kalenteroi arkeesi hyvän mielen hetkiä:**

- Syö välillä ihan kiireettä, katsele tai kuuntele jotain mieluista. Ajattele lämmöllä jotakuta tai ota häneen yhteyttä.
- Mieti pari mukavaa tilannetta kuluneelta viikolta. Nautiskele niiden antamasta hyvästä mielestä. Miten voit vaikuttaa siihen, että koet jatkossa jotain samankaltaista?
- Kirjoita ylös jokin sinulle merkityksellinen tai mieluisa asia, jonka voisit tehdä ja pohdi, mitä hyvää se arkeesi tuo.
- Hakeudu välillä hetkeksi hengittelemään mukavaan ja rauhalliseen paikkaan. Anna silloin kaikkien ajatusten ja tunteiden tulla ja mennä hyväksyen ne sellaisinaan.
- Kun seuraavan kerran tulee eteen jokin vaikea, raskas tilanne, lohduta itseäsi ihan kuin lohduttaisit siinä hetkessä hyvää ystäväsi. ♥

Kirjoittajat:

Stina Fågel, KM, Ratkaisukeskeinen valmentaja, Mieli- pakista elämänvoimaa! Mielen hyvinvointi voimaksi ikäihmisten elämänhaasteisiin -hanke, Ikäinstituutti  
Sirkkaliisa Heimonen, Psykologi, PsT, toimialapäällikkö, Ikäinstituutti

**SYDÄNLIITTO** on Ikäinstituutin kumppanijärjestö yhdessä Suomen Reumaliiton, Epilepsialiiton sekä Hengitysliiton kanssa hankkeessa Mielen hyvinvointi voimaksi ikäihmisten elämänhaasteisiin (2017–18, Terveystiedon edistämisen määräraha, STM/THL). Hankkeessa koulutetaan kumppanijärjestöihin ohjaajia Ikäinstituutin Mieli- ja elämäntieteen käyttöön. Järjestöihin leviää ja juurtuu samalla ikäihmisten mielen hyvinvointia vahvistavaa osaamista ja toimintaa.

Hankkeessa ilmestynyt Myötämieltä! Mielen hyvinvoinnin taskukirja ikäihmisille sisältää tietoa ja kysymyksiä, joiden avulla voi muokata itselleen mielen valmennusohjelman, ks. [www.ikainstituutti.fi](http://www.ikainstituutti.fi)