



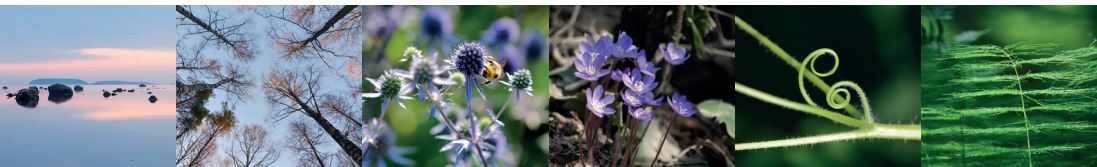
VÄLKOMMEN PÅ EN RESA I DET PSYKISKA VÄLBEFINNANDETS LANDSKAP

I din hand håller du Meningspacken, som uppmuntrar människor att stärka det psykiska välbefinnandet. Med hjälp av Meningspacken kan du aktivera dina psykiska förmågor, eftersom den närmar sig det goda livet utgående från dina egna erfarenheter. Korten ställer frågor om erfarenheterna och inbjuder till att stanna upp inför förmågan till psykiskt välbefinnande.

Meningspacken har utarbetats speciellt med tanke på äldre personer samt professionella och frivilliga som arbetar med dem, men korten lämpar sig också för många andra ändamål.

I packen finns kort med olika teman som rör det psykiska välbefinnandet. De behandlar möjligheterna att upptäcka och stärka det som är bra. Andra teman är hur man möter och bearbetar känslor, den egna inställningens betydelse och olika sätt att förhålla sig till livet och finna mening. Vidare behandlar korten självmedkänsla, erkännandet av styrkor, livserfarenhetens betydelse och modets och intressets kraft. Slutligen finns det kort som lyfter fram upplevelsernas och naturens inverkan på välbefinnandet.

Meningspacken har utarbetats tillsammans med äldre personer inom ramen för Äldreinstitutets projekt Vägkost för livskunskap. I slutskedet har korten också testats av professionella och frivilliga som stöder människor att upprätthålla och stärka sitt psykiska välbefinnande.



SÅ HÄR ANVÄNDER DU MENINGSPACKEN

Meningspacken innehåller 52 kort. Varje kort består av två delar. **Fundera på** är till för att inspirera till samtal och väcka tankar. **Prova på** innehåller övningar och uppgifter. Kortens rofyllda naturbilder kan användas som stöd för det psykiska välbefinnandet.

Det lönar sig att bekanta sig med korten lite i taget. Det är bra att se genom korten i lugn takt och fundera vilka som passar att använda. Välj till en början ett kort i taget och börja med kort som känns lätta. Varje kort inspirerar till egna funderingar. Alla kort eller alla frågor lämpar sig inte nödvändigtvis för alla. Om du vill kan du börja bekanta dig med Meningspacken med hjälp av de 11 kort som är märkta med en blomstersymbol.

Korten är avsedda att användas i ett lugnt tempo för att ge tillräckligt med tid att fundera över ämnena. En del frågor kan kännas krävande att svara på eller de kan behöva förtydliganden. En del uppgifter och övningar förutsätter också ett längre engagemang.

Meningspacken kan användas kreativt på många sätt. Genom att endast välja ut vissa kort kan man använda packen för olika syften och i olika grupper. Kortet kan grupperas i teman, användas individuellt eller i par. Man kan först diskutera kortets tema i grupp och därefter göra en övning under handledning eller ge den som hemuppgift. Man kan också använda bilderna för att stimulera till diskussion.

Korten kan väcka många slags tankar och känslor. De inspirerar och berör, men framför allt är de en vägledning i att upptäcka viktiga livskunskaper i samband med åldrandet.



DEN LIVGIVANDE NATUREN

Fundera på

Redan efter tio minuter i skogen, på stranden eller i parken får man ro i sinnet. Att vistas och röra sig i naturen är helande för kropp och själ. I vilken naturmiljö kopplar du bäst av?

Prova på

Ta en lugn promenad i parken, på stranden eller i skogen. Lyssna på ljuden i naturen, känn dofterna, följ ljusets och skuggornas växlingar. Betrakta färgerna och deras nyanser, vindens rörelser. Njut av dina iakttagelser. Eller samla på bilder av ställen i naturen som du tycker är lugnande och låt bilderna pigga upp dig.



KRAFTKÄLLOR I VARDAGEN

Fundera på

Det finns många små och stora saker i livet som är både glädjande och stärkande. Var hittar du entusiasm, mening och glädje i din vardag?

Prova på

Gör under en veckas tid en lista på sådant som du för närvarande tycker om i din boendemiljö och ditt liv. Skriv upp så mycket du kommer på. Spara listan och ta fram den när du behöver påminna dig om de sakerna.





ATT TALA VÄNLIGT TILL SIG SJÄLV

Fundera på

Självmedkänsla innehåller tanken att alla har det svårt ibland, och då kan man tala vänligt och ömt till sig själv. Man får ta väl hand om sig själv. I vilka situationer kan det vara nödvändigt och möjligt att tala vänligt till sig själv?

Prova på

Tänk på en situation som du upplevde som svår. Om en god vän befann sig i samma situation, hur skulle du trösta honom eller henne? Säg samma saker till dig själv eller anteckna dem.





ATT GÖRA GOTT

Fundera på

Att göra gott för andra kan betyda att hjälpa till med olika sysslor, att ta ansvar eller att skapa en positiv atmosfär vid gemensamma träffar. På hur många sätt kan man göra gott? Vilket är ditt sätt att göra gott?

Prova på

Sätt upp som mål för dig själv att göra en liten välgärning eller en vänlig gest. Le, plocka upp skräp, säg en artighet – eller vad du kommer på.



ATT FÖLJA ÅRSTIDERNA

Fundera på

En av rikedomarna i den finländska naturen är de fyra olika årstiderna. Årstidsväxlingarna är också konkreta tecken på hur tiden går och förändras. Att fokusera på händelser i naturen kan lugna sinnet. Vad uppskattar du med årstidsväxlingarna? Vilken är din favoritårstid?

Prova på

Gå ut, eller öppna fönstret och titta ut. Vilka tecken på den pågående årstiden ser, känner och uppfattar du doften av? Vad är det som gläder dig med just denna årstid?



LYSSNA PÅ DIG SJÄLV OCH DINA TANKAR

Fundera på

Människan utvecklas och förändras hela livet. Vad har du för tankar om livet och dig själv idag och hur har de förändrats sedan du var medelålders?

Prova på

Tänk på eller skriv ner sådant som är viktigare för dig nu än förr. Vilka saker vill du påverka? Har du berättat för någon om de tankar du har nuförtiden?



FÖLJ MED DIN TID

Fundera på

Nyheterna tar ofta fram ämnen som oroar. Men det händer trots allt även bra saker i världen hela tiden. Hurdana aktuella saker fäster du uppmärksamhet vid dagligen? Hittar du glädjande saker i det dagliga nyhetsflödet?

Prova på

Sök fram två glada nyheter i morgon. Dela med dig av det du hittat med en närstående. Gör detta några dagar under den kommande veckan.





LYFT FRAM LIVSKUNSKAP

Fundera på

Pensionsåldern är livskunskapernas skördetid. Vilka livskunskaper har dina livserfarenheter gett dig och lärt dig under årtiondenas gång?

Prova på

Skriv till dig själv ett levnadsråd, som stärker ditt nuvarande välbefinnande. Häng det så att det syns för att påminna dig eller bevara det för senare behov.





TACKSAMHET

Fundera på

Källor till tacksamhet och glädje är en stark psykisk resurs. Vad känner du glädje över idag? Tänk på stora och små saker, människor, händelser, omgivningen.

Prova på

Anteckna varje kväll i två veckor sådant som du är tacksam för och som gör dig glad. Vardagliga eller djupsinniga saker som är meningsfulla för dig. Hur påverkas din sinnesstämning av att du skriver ner dem? Även efter övningen kan du regelbundet stanna upp inför de saker du är tacksam för.





LANDSKAP SOM LUGNAR

Fundera på

I naturen är både själen och kroppen pigga på ett naturligt sätt. Naturen erbjuder något för alla sinnen. I naturen och landskapet finns det också sinnesfrid. Vilket slags landskap lugnar ditt sinne?

Prova på

Stanna upp och titta på vattnet eller himlen under olika tider på dygnet. Granska under tio minuter soluppgången eller solnedgången, stjärnhimlen eller molnens gång, havets vågor eller sjöns yta. Låt dina tankar få ro och glida förbi. Koncentrera dig på att bara finnas till och uppleva himlen, vinden och vattnet. Känn hur lugnet ger dig ny kraft mitt i vardagen.





FÖRLÅTELSE

Fundera på

Livet inrymmer tråkiga händelser och handlingar som kan utgöra en börda och tära på krafterna. Att släppa dem ifrån sig är befriande. Vad har hjälpt dig att förlåta?

Prova på

Försök att under två veckor tyst för dig själv förlåta andra för handlingar eller ord som dröjer kvar och plågar dig. Använd en liten stund varje dag till detta. Lite i sänder låter du förlåtelsen rensa ut det gamla och ge plats för någonting nytt.



I RÖRELSE

Fundera på

Vi mår bra psykiskt när vi rör på oss. Hur rör du dig under dagen? Får alla dina kroppsdelar motion varje dag? Kan du vara snäll mot några kroppsdelar och motionera dem idag?

Prova på*

Stå axelbrett bakom en stol. Sträck armarna turvis åt olika håll som om du plockade äpplen ur trädet. Lägg äpplena i en korg framför dig. Plocka 10 äpplen. Ta tag i stolen vid behov. Följ äpplena med blicken under hela rörelsen. När du ska plocka äpplen från den högsta grenen behöver du kanske stiga upp på tå.

*Veckans rörelsekorten (52 st) kan beställas från Äldreinstitutet www.ikainstituutti.fi



ATT AVSTÅ FRÅN SAKER

Fundera på

Alla har saker som det vore bra att göra sig av med. Kan du avstå från saker som inte längre behövs?

Prova på

Sök i din hemmiljö små saker som du kunde avstå ifrån. Lämna t.ex. in något gammalt plagg du inte längre använder till återanvändning. När du märker att du har lyckats, lägg märke till vad du känner. Lättnad? Lättare sinne? Vad annat?



GLÖM FÖRTRETEN

Fundera på

Det finns saker som det är onödigt att gräma sig över. Bär du på onödiga bekymmer? Att göra sig av med dem kan frigöra krafter för att bearbeta andra svåra saker i livet. Hurdana bekymmer har du märkt att är onödiga?

Prova på

Glöm vardagens förtret och bekymmer i tio minuter och gör något annat. Du kan också skaffa dig ett bekymmershäfte där du lämnar dina bekymmer. Ett annat alternativ kan vara att reservera en tid för bekymmer, en "bekymmersstund" – sedan kan du göra trevligare saker resten av tiden.



EN FAVORITPLATS

Fundera på

Även platser kan stärka välbefinnandet. På vilka platser mår du bra, hurdana är dina favoritplatser?

Prova på

Vilken är din favoritplats hemma eller i närheten av hemmet? Gå dit och tänk på hur det känns i kroppen när du kommer dit. Vilka känslor av välbefinnande väcker din favoritplats? Du kan också ta med dig fler saker som du tycker om till favoritplatsen – färger, dofter eller ljud och mjukhet. Stämning kan skapas även genom att reglera belysningen.





FÖR NATTENS STUNDER

Fundera på

Många vakar på natten och tänker på förlorad sömn, vardagsbekymmer, sådana som har varit eller sådana som är på kommande. Mörkret kan få saker och ting att se värre ut än de i verkligheten är. Hur kan du underlätta det för dig själv om du vaknar och inte kan somna om?

Prova på

Sömnlöshet, nattliga funderingar och bekymmer är en del av livet. Om du talar om det kommer du att hitta många som ligger vakna, och alla har sina egna beprövade sätt att klara natten. Dela med dig av dina erfarenheter!



SÖK UPPLEVELSER

Fundera på

Olika upplevelser öppnar upp sinnen, stimulerar och livar upp. Hur har du själv sökt nya upplevelser?

Prova på

Ordna en upplevelse för dig själv eller tillsammans med andra. Besök en ny eller stimulerande plats, ett idrottsevenemang eller en konsert eller gör något du inte provat på tidigare. Måla t.ex. med vattenfärg på samma papper tillsammans med andra.





ATT LÄRA SIG NYTT

Fundera på

Att lära sig något nytt piggar upp sinnet och stärker tron på de egna resurserna. Vad har du nyligen lärt dig för nytt?
Vad är nästa sak du vill lära dig?

Prova på

Välj något som du vill lära dig. Det kan vara fördjupning av något du redan kan eller något som du inte provat på förut. Skulle du vilja lära dig ett nytt hantverk eller ett kortspel? Var skulle du kunna lära dig det eller kan du lära dig det på egen hand?



FÖRSONING

Fundera på

Att försona sig med det förgångna frigör krafter för det som är nu. Hur har du försonat dig med det som varit?

Prova på

Man kan stärka sin sinnesfrid genom att skriva en berättelse om det som tynger en. Skriv ner det som hände, dina egna känslor och önskningar samt hur du ser på det idag. Du behöver inte spara berättelsen, du kan också förstöra den eller besluta att lämna den bakom dig som ett tecken på försoning.



MÅ BRA AV MAT

Fundera på

Fundera på vilka som är dina favoriträtter. Vilken mat ger dig tröst och vilken mat får dig i feststämning? När du vill äta hälsosamt och sköta om dig, vilken mat väljer du då?

Prova på

Planera – och kanske tillaga – en delikat måltid tillsammans med någon. Njut i lugn och ro av den vackert dukade måltidens smaker.





ATT BYTA PERSPEKTIV

Fundera på

Ofta kan man välja hur man förhåller sig till saker och ting, vilken mening man ger olika händelser. Möjligheten att välja ger rymd åt tankarna och frihet åt själen. När du stöter på en motgång kan du betrakta den på avstånd eller ur olika perspektiv. Vad tror du att du kommer att säga om den om ett år?

Prova på

När du stöter på besvärligheter i vardagen, tänk på vilka möjligheter till exempel väntan eller en ändrad tidtabell kan medföra. Finns det andra sätt att utnyttja tiden eller hur kan du lindra grämelsen?



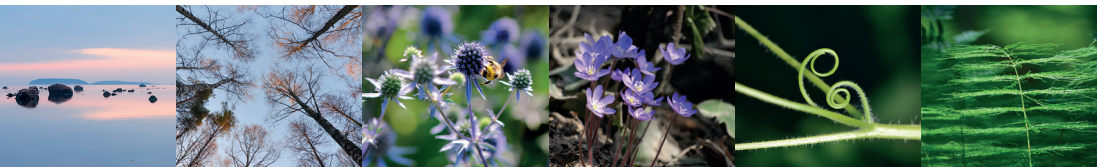
ETT EXEMPEL FÖR ANDRA

Fundera på

Var och en kan med sitt exempel och sin attityd uppmuntra andra människor. Vilka livskunskaper vill du stödja i dina dagliga handlingar?

Prova på

Fundera på hur du i en vardagssituation kunde förmedla positiva livskunskaper till andra med hjälp av ord eller handling?



ATT HJÄLPA

Fundera på

Med dina handlingar kan du förändra världen. Att hjälpa är en handling som gör världen till en vänligare plats både för dig och för den du hjälper. Vilka sätt att hjälpa känns naturliga och lätta för dig?

Prova på

Sök en möjlighet att stödja eller hjälpa personer i din närhet på ett nytt sätt. Fundera på om du kan hjälpa någon som du inte hjälpt tidigare.



AVKOPPLING

Fundera på

Även en kort stunds avkoppling gör gott för själen. Hur kopplar du av? I vilka situationer känner du att du behöver koppla av?

Prova på

Sitt eller stå i en bekväm ställning. Andas lugnt in och ut tre gånger. Gnugga händerna mot varandra tills de känns varma. Klappa sedan lätt med höger hand på vänster arm från handleden till axeln. Fortsätt klappa över bröstet mot höger axel och byt till vänster hand och klappa med den neråt längs höger arm. Klappa kroppen och benen så långt du når och som det känns bra. Inta till sist till utgångsställningen och andas lugnt in och ut tre gånger. Känn hur avslappnad och pigg du känner dig i hela kroppen.





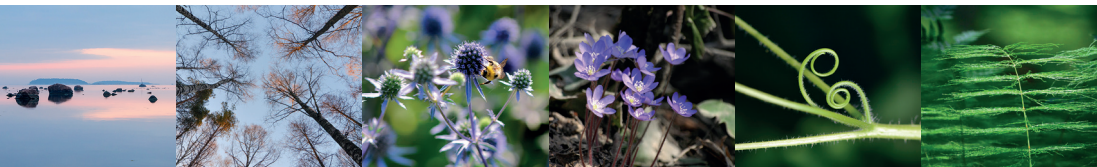
LEKFULLHET

Fundera på

Ibland är det bra att kasta loss ett tag och locka fram ett skratt. På vilket sätt brukar du fåna dig, skämta eller spexa? Hur gillar du att kittla skrattnerverna?

Prova på

Har du lite Pippi Långstrump i dig? Försök att varje dag under en vecka göra något på ett annat sätt än vanligt. Tänk ut redan på morgonen vad du ska göra på ett annat sätt: ska du äta middag till frukost? Ska du le mot en okänd person? Kanske gå och gunga i lekparken?



TA HAND OM DIG SJÄLV

Fundera på

De flesta människor tar gärna hand om andra när det behövs. På samma sätt kan vi även ta hand om vårt eget välbefinnande i olika situationer i vardagen. Vilka metoder för ömt omhändertagande har du använt i ditt liv?

Prova på

Ta alldeles särskilt hand om dig själv idag. Ät i lugn och ro. Läs, titta eller lyssna på något du tycker om. Tänk på någon närstående eller något trevligt. Bädda mjukt om dig när du lägger dig på kvällen. Finns det något annat du kan göra för att känna dig väl omhändertagen idag?



EN FÖRÄNDRING KAN VARA BRA

Fundera på

Förändring och stabilitet går hand i hand genom livet och stödjer varandra. Man kan göra saker på samma sätt eller på olika sätt. Vilka vanor bär du med dig? Finns det några vanor som du har lämnat bakom dig eller ändrat på?

Prova på

Man kan också överge gamla vanor, göranden och låtanden och ge plats för något nytt. Hoppa över någonting idag. Släpp taget om vardagsrutinerna. Tänk efter och bestäm dig för att göra någonting helt annat i stället.



ATT MINNAS MED TACKSAMHET

Fundera på

Att sakna någon eller något påminner oss om något fint som vi upplevt. Tänk tillbaka på en avliden person såsom en granne eller en vän, som inspirerat dig. Vad är det i hans eller hennes gärningar eller liv som väcker en känsla av tacksamhet hos dig?

Prova på

Tänk på några värdefulla människorelationer eller mänskliga möten i det förflutna. Hurdana råd eller insikter har du fått av dessa människor, som inte längre finns i ditt liv?



TA SAKER OCH TING SOM DE ÄR

Fundera på

Sådant som man inte kan påverka kan man acceptera som det är. Vilka positiva saker har det inneburit att du har accepterat saker och ting?

Prova på

Säg för dig själv "nu är det så här". Andas lugnt och upprepa orden. Koncentrera dig på att iaktta hur det känns i kroppen. Vilka förändringar kände du? Du kan också prova att inom dig säga "ja" till förändringen och känna efter hur det känns i kroppen.



VAD ÄR DU BRA PÅ?

Fundera på

Var och en har sina egna styrkor och färdigheter. Känn igen dina egna styrkor och sätt värde på dem. Vad har du märkt att du är bra på? För vilket kunnande har du fått positiv feedback av andra?

Prova på

Gör en lista på sådant som du är bra på. Be också någon närstående beskriva dina styrkor och kunskaper. Skiljer sig din egen uppfattning från andras beskrivning?



GLÄDJE

Fundera på

Tänk på en glad upplevelse du haft nyligen. I vilken situation kände du glädje och hur kändes det att vara glad?

Prova på

Försök att under en veckas tid medvetet söka dig till situationer som skänker dig glädje och begrunda det som ger glädje. Fäst alltså speciell uppmärksamhet vid känslan av glädje och dröj medvetet kvar i den glädjefyllda upplevelsen.



SLUTA ÄLTA

Fundera på

Ibland snurrar något omkring i huvudet och man vill bara bli kvitt det. Vad gör du i sådana situationer för att få ro i sinnet? Vilka saker eller aktiviteter ger dig sinnesfrid?

Prova på

För att avbryta ditt ältande kan du prova med att medvetet andas ut och in. Låt utandningen gradvis övergå i en lång lättnadens suck. Det här kan du göra liggande eller sittande och hålla på tills du känner att du mår lite bättre.



VÅRDA RELATIONERNA

Fundera på

Andras sällskap och att utbyta tankar tillsammans friskar upp och gör sinnet lättare. Vad tycker du om att göra tillsammans med andra människor? Vad vill du diskutera med andra människor?

Prova på

Skicka ett vykort eller ring till en person som du inte har träffat på länge. Visa människor hur viktiga de är för dig. Det behövs inte alltid ord, en handling kan vara lika viktig.



ATT STÄRKA DET GODA

Fundera på

Tänk på det som ger dig glädje och mening och återkalla ett trevligt minne. Minns vad du hörde, såg, smakade. Vilka dofter och kroppsförnimmelser var förknippade med upplevelsen? Upprepa och njut av hur bra du mådde i den situationen.

Prova på

Gör en lista åt dig själv över saker och händelser som skänkt dig kraft och glädje, både förr och nu, både vardagliga och speciella. Du kan också skriva upp förväntningar som ger dig glädje och framtida viktiga och meningsfulla händelser.



KÄNSLOR I KROPP OCH SJÄL

Fundera på

Att identifiera och sätta ord på känslor är en viktig del av känslöfärdigheterna. Känslor kan identifieras även med hjälp av kroppen. Var i kroppen känner du glädje eller till exempel spänning? Kan du känna igen förändringar i kroppens förnimmelser när du lugnar ner dig medvetet, till exempel genom att andas in djupt?

Prova på

När du lägger märke till något trevligt, fundera närmare på vilka känslor som då väcks i dig. Känner du till exempel entusiasm, nöje, närhet, tröst, avspändhet eller något annat?



EN MEDVETEN PROMENAD

Fundera på

Man kan känna efter kroppens välbefinnande genom att koncentrera sig på rörelser och förnimmelser. Vad händer när du går? Att gå på en gårdsplan, i staden eller i en park är olika upplevelser. Var promenerar du helst och vad är det i promenaden som ger dig mest glädje?

Prova på

Ta en liten promenad och observera hur det känns i kroppen och betrakta även omgivningen. Gå riktigt långsamt. Ta ett steg med hälen först och lägg märke till hur det känns i fotbladet när foten rullar ner på marken och upp igen. Andas in djupt och känn alla dofter omkring dig. Lägg märke till det du hör och ser omkring dig.



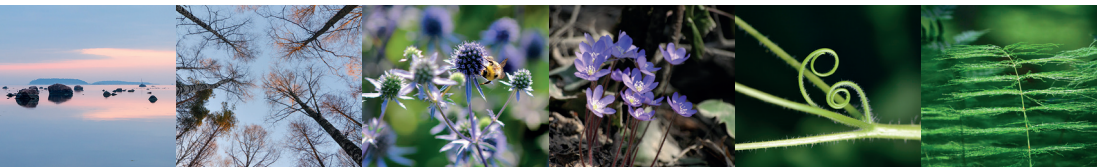
ATT TA EMOT HJÄLP

Fundera på

När man hamnar i en situation som man inte klarar av, behöver man hjälp. Att ta emot hjälp är en konst. Hur kan man göra det lättare att be om hjälp och att ta emot hjälp?

Prova på

Tillåt dig själv att be om hjälp och att ta emot hjälp. Tänk på att du då ger en annan människa tillfälle att hjälpa. Kom ihåg att många gånger under ditt liv har du varit den som hjälpt.



GENERATIONSKEDJAN

Fundera på

Har du märkt att en del saker som är viktiga för dig även uppskattas av yngre människor i din närmaste omgivning? Vad handlar det om för saker?

Prova på

Fundera på hur du skulle kunna ge positiv respons på dessa vid ett lämpligt tillfälle.



VIKTIGHETSORDNING

Fundera på

Vad är viktigt för dig i livet? Ibland är det bra att granska hur man använder sin tid och vilka val man gör i vardagen. Vart försvinner tiden? Till sådant som är viktigt för en själv eller till något annat?

Prova på

Nämn tre saker som är viktiga för dig och fundera över hur mycket tid du lägger ner på dem. Skulle du kunna koncentrera dig mera på de människor och saker som är viktiga för dig?



ANDAS

Fundera på

Andning kan användas som hjälpmedel för att bli lugn och slappna av. På vilken plats och i vilken situation man än befinner sig kan man återställa lugnet i kroppen genom att andas. Har du använt dig av andningen för att balansera ditt välbefinnande?

Prova på

Koncentrera dig på andningen i fem minuter. Sitt lugnt, rak i ryggen. Känn luften strömma i näsan, andningsvägarna och lungorna. Fokusera på andningen och om tankarna börjar vandra iväg, led dem tillbaka till andningen. Avsluta övningen och känn efter hur den har påverkat kroppen.





ATT FÖRLÅTA SIG SJÄLV

Fundera på

Lika viktigt som att förlåta andra är det att förlåta sig själv. Det är inte alltid lätt. Vad är det som gör det möjligt att förlåta sig själv?

Prova på

Träna under två veckor på att förlåta dig själv. Säg varje dag tyst för dig själv att du förlåter dig för det som du hade velat göra annorlunda. Säg det på morgonen eller under någon annan lugn stund. Känn efter i kroppen och sinnet vad det för med sig.



UTVIDGA BLICKEN

Fundera på

Livserfarenhet och ålder för med sig förståelse. Vilka insikter om livet har du fått i takt med åldrandet?

Prova på

Glöm dig själv för en stund. Fundera på din släkt och din generation och fäst uppmärksamheten vid det som har utvecklats och mognat i rätt riktning. Skriv ner i vilken riktning du skulle vilja att världen ännu utvecklas.



VAD KAN MAN PÅVERKA

Fundera på

Tänk på vardagliga situationer eller saker som du skulle vilja ändra på, till exempel vädret, radions ljudstyrka eller salthalten i maten. Vad finns det för saker som du själv kan påverka med dina egna handlingar och val?

Prova på

Använd figuren intill som stöd, när du funderar på ditt eget liv och de saker och situationer som du vill få ändring på.





KARAKTÄRSSTYRKOR

Fundera på

Alla har vi karaktärsstyrkor som vi kan identifiera, använda och utveckla för att stärka vårt välbefinnande. Vilka styrkor hittar du hos dig själv? Är du till exempel kreativ, modig, lugn eller humoristisk? Uppskattar du ärlighet eller rättvisa, är du vänlig, medkännande?

Prova på

Utnyttja medvetet dina starka sidor i vardagens olika situationer. Räkna upp situationer där dina styrkor kommer fram.



MEDVETEN SAMVARO

Fundera på

När vi är tillsammans med andra sjunker vi ibland ner i våra egna tankar eller koncentrerar oss på vad vi ska säga härnäst. Att medvetet orientera oss mot andra människor stärker samvarons positiva inflytande. Vad är det som lockar dig att vara tillsammans med andra?

Prova på

Öva på att medvetet rikta dig till en annan människa. Börja med att säga hans eller hennes namn när du hälsar. Varje gång du har berättat hur du mår eller vad du tycker om en sak, ställ en medveten motfråga. Lyssna koncentrerat på svaret.



FAVORITMUSIK

Fundera på

Musik påverkar vår sinnesstämning på många sätt. Vilket slags musik tycker du mest om? Vid vilka tillfällen har du haft mest glädje av musik?

Prova på

Lyssna på ett musikstycke eller ett framförande som du blir glad av. Du kan också söka fram helt ny musik som du tror att du tycker om. Spara de stycken som piggade upp dig och fick dig på gott humör.



HOPPFULLHET

Fundera på

Hoppet är både en känsla och ett förhållnings sätt. Även små saker kan vara hoppgivande och ge mening i livet. Vilka saker och tankar ger dig hopp?

Prova på

När du står inför ett problem kan du fråga dig vad hoppet skulle tillföra situationen. Finns det någon vardags situation där problemet eller svårigheten inte stör eller besvärar? På vilket sätt blir det annorlunda om du inte bryr dig om problemet, om du inte lägger märke till det?



VÅGA PROVA NÅGOT NYTT

Fundera på

Vad skulle du kunna göra som är nytt och annorlunda? Har du drömt om något nytt redan länge?

Prova på

Fundera på programmering, yin-yoga eller att spela något instrument. Gå på seniordans om du aldrig prövat på det. Håll ett tal om du aldrig gjort det förut eller gå med i en ny förening. Gå med i Facebook!



VAR NÄRVARANDE I DET DU GÖR

Fundera på

Ofta gör man saker rutinmässigt och utan att koncentrera sig på dem. Lägg även märke till små saker som du gör under dagens lopp. Vad njuter du av att göra, vilka sysslor fördjupar du dig i?

Prova på

Välj en vardaglig syssla och ägna den mer tid och uppmärksamhet än vanligt. Njut av känslan av att göra något och njut även av små prestationer.



LÅT KÄNSLORNA KOMMA OCH GÅ

Fundera på

Att kämpa mot tråkiga känslor gör dem oftast starkare. Genom att acceptera och ta emot alla slags känslor kan man lära sig att komma överens med dem. Hur har en tillåtande attityd till känslor hjälpt dig i olika situationer i livet?

Prova på

Känn efter vad du har för känslor just nu, till exempel glädje, rastlöshet, spänning, förväntan, entusiasm. Hur känns de i kroppen? Låt dina känslor tala, låt allt bara vara. Förställ dig att du är som ett värdshus som hälsar alla känslor välkomna. När känslorna har fått del av din vänliga uppmärksamhet ett tag, mildras de och går vidare.



ATT BLI BERÖRD

Fundera på

Musik, konst, poesi, naturen, en plats eller föreställning – och förstås att möta en annan människa – kan beröra en djupt. En sådan upplevelse kan vara värdeful. Hurdana berörande upplevelser har du varit med om?

Prova på

Fundera på och sök medvetet efter källorna till en erfarenhet som berört dig i ditt innersta. Använd alla sinnen. Våga öppna dig även för nya upplevelser.



TYSTNAD

Fundera på

Som bäst erbjuder tystnaden plats för sinnesfrid. Har du möjlighet att dagligen tillbringa en stund i tystnad? Vilka känslor väcker tystnaden hos dig?

Prova på

Sök dig till tystnaden. Välj en plats med så lite bakgrundsljud som möjligt. Sätt dig bekvämt eller stå i en avslappnat värdig ställning och låt tystnaden omge dig med frid.