



Ikäinstituutti



Mielen taitojen kortit

Mielen taitojen kortit

Mielen hyvinvointi on hyvän arjen perusta. Pienet päivittäiset teot ja valinnat vahvistavat mielen hyvinvointia. Kortteihin tutustumalla voit huomata arjestaasi myönteisiä asioita, tunnistaa itsessäsi vahvuuksia ja voimavaroja sekä löytää mielekkään tekemisen ilon. Nämä kaikki tukevat hyvinvointiasi.

Kortteja voi käyttää monin eri tavoin. Valitse vaikka yksi kortti, jonka tekstiä pohdiskellet jonkin aikaa. Mietiskele kortteissa olevia kysymyksiä omassa tahdissasi. Voit keskustella niistä myös yhdessä toisten kanssa.



Katsele ulos
ikkunasta,
käy parvekkeella
tai piipahda pihalla.

**Mitä kaunista
siellä näet?**



Huomaa asiat,
jotka ovat
elämässäsi hyvin.

**Mihin olet
tyytyväinen?
Mistä olet
kiitollinen?**



Tutkaile päivän lehteä
tai seuraa uutisia.

**Mikä uutinen
ilahduttaa sinua
erityisesti?**



Muista iloita
pienistäkin
onnistumisista.
**Mikä on sujunut
tänään hyvin?**



Myötätunto itseä kohtaan
on ystävällisyyttä ja
huolenpitoa.

**Millaiset sanat
lohduttavat sinua?**



Mielipaikka voi löytyä nykyisestä kodistasi tai muistoista elämäsi varrelta.

Missä paikassa viihdyt?

Missä tunnet olosi rauhalliseksi?



Kosketus rauhoittaa.
Laita kätesi rinnallesi,
kosketa poskeasi tai
silitä olkapäätäsi.

**Miltä oman käden
lämpö tuntuu?**



Arjen rutiinit
tuovat turvaa.

**Mikä arkinen
puuha rauhoittaa
sinua vaikeissa
hetkissä?**



Toiveikkaus
on uskoa
tulevaisuuteen.

**Mitä mukavaa
voit odottaa
huomiselta?**



Katso valokuvia
mukavista hetkistä.
Palauta mieleesi
mitä silloin tapahtui.
**Keitä oli paikalla
ja miltä sinusta
tuntui?**



Omaa hyvinvointia
kannattaa vaalia.

**Millaisilla keinoilla
pidät itsestäsi
huolta?**



Kiinnostava tekeminen
antaa voimia.

**Millaisista asioista
sinä innostut?**



Hyvä palaute
ilahduttaa.

**Mistä asioista
muut ovat
kiittäneet sinua?**



Kerro toiselle mitä
hänessä arvostat.

**Onko hän
kenties avulias,
ystävällinen,
rohkea vai
lempeä?**



Minkälaisia ominaisuuksia
tai vahvuuksia löydät
itsestäsi?

**Oletko esimerkiksi
huumorintajuinen,
sinnikäs vai
toiveikas?**



Jokaisella meistä on
vahvuuksia ja taitoja.

**Missä sinä olet
huomannut
olevasi hyvä?**

Millä tavoin voit muistaa
muita ja ilahduttaa toisia?

**Soita, lähetä viesti
tai sano muutama
ystävällinen
sana jollekin.**



Muiden seura
keventää mieltä.

**Mitä teet mielelläsi
toisten ihmisten
kanssa?**



Ajattele läheisiäsi, ystäviäsi
tai muita tärkeitä ihmisiä
elämän varrelta.

**Mitä hyvää olet
saanut heiltä?**



Anna luonnon
sykähdyttää.
**Millaisia ääniä,
tuoksuja tai
näkymiä löydät
luonnosta?**



Muiden auttaminen
tuo merkitystä elämään.

**Miten sinä voisit auttaa
naapuria, ystävää tai
läheistäsi?**

Tuntuu hyvältä saada asioita aikaiseksi.

Mitä sinä haluaisit saada tänään tehdyksi?



Monipuolinen ruoka
ravitsee mieltä ja kehoa.

**Millainen ruoka
on sinusta hyvää?**



Pyörittele olkapäitä,
kurottele kohti kattoa,
nouse tuolilta tai
käy kävelyllä.

**Millaista liikettä
sinä kaipaavat
juuri nyt?**



Uni ja lepo lataavat
kehon ja mielen.

**Millaiset iltarutiinit
auttavat sinua
lepäämään ja
nukahtamaan?**



Uuden oppiminen
virkistää.

**Mitä uutta ja
erilaista kokeilisit
tänään?**



Pysähdy tähän hetkeen.
Katsele ympäristöä,
jossa olet.

**Keskity siihen,
mitä näet, kuulet
ja tunnet.**



Hengitä muutaman
kerran syvään.

**Huomaa, miltä
se tuntuu.**



Musiikki vaikuttaa
mieleen monella tavalla.

**Mikä on sinun
mielimusiikkiasi?
Voisitko kuunnella
sitä nyt?**



Jokainen teko, joka tuntuu
itsestä merkitykselliseltä,
vahvistaa mieltä.

**Mikä sinulle on
elämässä tärkeää?**