

# Luonnosta mielen hyvinvointia



## Myönteisiä tunteita

Luonnossa oleskelu herättelee myönteisiä tunteita, jotka nostavat viireystilaa, lisäävät keskittymiskykyä ja luovat toiveikkuutta.



## Valinnan mahdollisuuksia

Jokainen voi valita itselleen sopivan tavan olla luonnossa – oman kunnon, toimintakyvyn ja mielenkiinnon mukaan.



## Onnistumisen kokemuksia

Kukkien kasteleminen, marjojen poimiminen pensaasta tai osallistuminen yhteiselle luontoretelle, vahvistavat pystyvyyden tunnetta.



## Pihalla tai puistossa voi tavata muita

Toisten ihmisten näkeminen, katsekontakti tai pieni tervehdys vahvistavat yhteenkuuluvuuden tunnetta.



## Lepoa ja hengähdystaukoja

Luonto antaa mielelle hetken levätä. Se tarjoaa tilaa rauhoittumiselle ja mahdollisuuden irrottautua hetkeksi huolista ja kuormittavista ajatuksista.



## Muistoja ja mielikuvia

Luonnossa oleskelu herättää erilaisia muistoja mikä vahvistaa kokemusta siitä, että vaikka moni asia muuttuu, moni asia pysyy ja jatkuu myös ennallaan.



## Merkityksellisyyden kokemuksia

Luonnossa voi kokea olevansa osa jotakin itseä suurempaa. Yhteys luontoon, vuodenaikoihin ja elämän kiertokulkuun vahvistaa merkityksellisyyden tunnetta.