

Tunnista mielen taitosi

Mielitreenit

Ikääntyessä elämä voi muuttua yllättävilläkin tavoilla. Mielen taidot ovat silloin tärkeitä. Ne auttavat kohtaamaan muutoksia, elämään niiden keskellä sekä selviytymään ja sopeutumaan.

Mielen taidot ovat muun muassa kykyä tunnistaa, ilmaista ja käsitellä tunteita, ratkaista arjen haasteita ja suhtautua muutoksiin joustavasti. Ne näkyvät myös siinä, miten olemme vuorovaikutuksessa toisten kanssa.

Mielen taitoa on myös hyvän huomaaminen ja mahdollisuuksien näkeminen arjessa vaikeinakin hetkinä.



Tunnista tunteesi

Elämänmuutoksissa tunteiden tunnistaminen, ilmaiseminen ja käsitteleminen vahvistavat mielen tasapainoa.

Kenen tai keiden kanssa sinulla on mahdollisuus puhua tunteistasi?
Mitä hyvää tunteista puhuminen voi tuoda?



Tunne suhtautumistapasi

Elämäntapahtumia ei aina pysty valitsemaan, mutta omaan suhtautumistapaan on mahdollista vaikuttaa.

Miten sinä yleensä kohtaat muutoksia?
Miten elämäkokemuksesi on ollut avuksi sinulle tai muille?



Tunnista selviytymiskeinosi

Kuormittavissa tilanteissa on hyvä tunnistaa omat selviytymiskeinot ja muistaa huolehtia myös palautumisesta.

Millaiset selviytymiskeinot ovat auttaneet sinua arjen haasteissa?

Mitkä ovat sinun keinosi rentoutua?



Laajenna näkökulmaa

Myönteisten asioiden tunnistaminen ja uusien asioiden kokeileminen avartavat näkökulmaa.

Mitkä asiat ovat hyvin elämässäsi juuri nyt?
Mikä sinulle tuo merkityksellisyyttä arjessa?



Puhu kokemuksistasi

Vertaisuuden kokeminen vahvistaa mielen hyvinvointia.

Kenen kanssa sinä jaat ajatuksiasi arjesta ja elämästä? Millaisissa tilanteissa toisten tuki on ollut sinulle tärkeää?

Tunnista mielen taitosi -vinkkivihko