Mielen hyvinvointia luonnosta

Mielitreenit

Luonto edistää mielen hyvinvointia monin eri tavoin. Jo pienikin luonnossa vietetty aika lievittää stressiä ja tukee palautumista. Luontoympäristö ja sen eri aistikokemukset rauhoittavat sekä auttavat käsittelemään huolia ja murheita. Luonto herättelee myönteisiä tunteita kuten iloa, toiveikkuutta ja levollisuutta.

Seuraavia tehtäviä varten sinun olisi hyvä lähteä luontoon. Voit mennä lähipuistoon, järven rantaan, metsään tai siirtyä esimerkiksi parvekkeelle. Voit soveltaa tehtäviä sinulle sopivalla tavalla toimintakykyysi ja jaksamiseesi sopiviksi.



Läsnäoloa luonnosta

Pysähdy hetkeen ja suuntaa huomiosi aistimuksiin.

- Miltä ulkoilma tuoksuu? Mitä näet? Mitä kuulet?
- Tunnustele, miltä esimerkiksi puun kaarna, käpy tai kivi tuntuvat.
- Miten pysähtyminen hetkeen vaikutti mielialaasi?



Luonto tekee hyvää

Luonnossa liikkuminen tekee hyvää niin keholle kuin mielelle. Ulkoilu ja liikkuminen kannattaa ottaa osaksi arkirutiineja.

- Luo uusi luontoliikuntaa sisältävä rutiini arkeesi. Rutiini voi olla esimerkiksi metsäretki, aamukävely järven rannalla tai jumppahetki ulkokuntosalilla.

IKÄOPISTO
Mielen hyvinvoinnin taitopankki

Ikäinstituutti



Luonto herättää tunteita ja muistoja

Mene itsellesi mieluisaan paikkaan luonnon äärellä. Nauti hetki kiireettömästi valitsemassasi paikassa.

- Millaisia tunteita luonnossa oleskelu sinussa herättää?
- Millaisia muistoja luontoympäristö sinussa herättää?



Aikaansaamista luonnossa

Kokemus aikaansaamisesta on palkitsevaa. Tee ulkona jotakin, missä voit nähdä oman työsi jäljen. Se voi olla esimerkiksi haravoimista, kukkien kastelua tai marjojen poimintaa.

- Millaisia tunteita koit tekemisen aikana? Entä sen jälkeen? Miten luontoympäristö vaikutti kokemukseesi?

Vinkki: Luonnon hyvinvointivaikutuksia voit saada myös kotonasi

- Tuuleta asuntoosi raikasta ilmaa. Katsele ikkunasta ulos ja tarkkaile, mitä kaikkea näet pihalla. Kuuntele sateen ropinaa tai linnun laulua avoimesta ikkunasta tai parvekkeeltasi.
- Istuta jokin kasvi tai vaikka herneitä kasvamaan. Hoida istutustasi säännöllisesti ja ihaile työsi tulosta. Jos istutit jotakin syötävää, pääset myös maistelemaan aikanaan satoa.
- Katsele luontodokumenttia, katsele kauniita luontokuvia tai kuuntele luontoääniä nauhalta esimerkiksi internetistä. Nautiskele siitä, mitä näet ja kuulet.