

**LPEV1001 HYVINVOINTI-  
VALMENNUS  
2019  
Merja Kalaja**

# Harjoituksia salissa

# Tietoisuustaitoharjoituksia

- Tietoisuusharjoitustaitoja voi harjoitella esim. valitsemalla yhden päivittäin toistuvan arjen tilanteen, jossa on tietoisesti läsnä.
- Ei ole oikeaa eikä väärää tapaa olla tietoisesti läsnä
- Hengityksen seuraaminen harjoitus 6 s. 63
- Rusinoiden syöminen harjoitus 9 sivu 67.
  - Oliko rusinan maku erilainen nopeasti ja hitaasti syötynä?
  - Mitä muuta havaitsit nopean ja hitaan syömisen välillä?

# Arvojen mukaisen elämän jana

- Harjoitus 5 s. 52
- Auttaa hahmottamaan nykyistä tilannetta ja suuntaaman toimintaansa arvojen mukaiseksi sekä sitoutumaan omiin arvoihinsa
- A) Valitse janalta kohta joka kuvastaa tilannettasi, toimintaasi tai elämäntapaasi 5 v sitten
- Miten voit silloin? Mihin suuntaan olit menossa?
- Mitä asioita silloin teit?
- Mikä esti sinua olemasta lähempänä arvojasi/ Mikä auttoi olemaan lähellä arvojasi?

# Arvojen mukaisen elämän jana

- B) Valitse janalta kohta joka kuvastaa tilannettasi, toimintaasi tai elämäntapaasi tällä hetkellä
- Miten voit tällä hetkellä? Mihin suuntaan olet menossa?
- Mitä asioita teet tällä hetkellä?
- Mikä estää sinua olemasta lähempänä arvojasi/  
Mikä auttaa olemaan lähellä arvojasi?

# Arvojen mukaisen elämän jana

- C) Valitse janalta kohta joka kuvastaa tilannettasi, toimintaasi tai elämäntapaasi viiden vuoden kuluttua tästä hetkestä eteenpäin?
- Missä kohtaa janaa haluaisit olla? Miten haluaisit voida tuona kyseisenä hetkenä?
- Mihin suuntaan haluaisit olla menossa?
- Mitä sinun tulisi tehdä konkreettisesti, jotta olisit siinä missä toivoisit itsesi olevan?
- Mikä voisi estää sinua olemasta lähempänä arvojasi/  
Mikä auttaa sinua olemaan lähellä arvojasi?

# Esteen kanssa työskentely

- Harjoitus: en pysty tekemään/en halua tehdä
- Toisin toimiminen: tätä harjoitusta voit käyttää apunasi, kun tuntuu, ettet pysty tai halua tehdä jotain. Aloita vaikean asian tekeminen ja toistele samalla itsellesi, ettet pysty millään tekemään tai ettet halua tehdä kyseistä asiaa. Mielesi voi siis kertoa Sinulle yhtä jos toista mutta sen ei tarvitse estää Sinua tekemästä asioita, jotka koet tärkeiksi.

# En pysty tekemään/en halua tehdä

- Tarkoituksena konkretisoida kuinka voimakas mielen puhe on
- Pareittain toinen esittää puhuvaa ja ajattelevaa kriittistä mieltä
- 1. mieli puhuu kriittisiä ja arvostelevia asioita henkilön tekemisistä, et pysty kävelemään, luuletko , että pystyt tekeväsi tuota, et kuitenkaan jaks. Vaihtoehtoisesti sama tehtävä lempeämpänä ”en halua tehdä”
- Tee erilailla kuin mieli puhuu



# Mielen kiittäminen

- Tarkoitus vähentää mielen kontrollia
- Mieti jokin yksittäinen asia, josta mielesi kritisoi sinua tai kehittää uhkakuvaa mitä voi tapahtua, jos teet jotain tai jos et tee jotain.
- Kohtele mieltäsi erillisenä henkilönä
- Mielenkiintoista, että sinulle tuli tällainen ajatus mieleen
- Kiitos mielipiteestäsi, mutta tällä kertaa....
- Kiitos, että huolehdit, mutta

# Hyväksyntä

- Ajatusten, tunteiden, kehontuntemusten muistojen kokemusten aktiivista vastaanottamista juuri sellaisina kuin ne ovat ilman tarvetta muuttaa, hallita tai kontrolloida mitään.
- Prosessina hyväksyntä liittyy tietoisuustaitojen ja tarkkailevan minän (havainnointi) harjoittamiseen

# Hyväksyntä

- Hyväksyntä on lähtökohta muutokselle
- Hyväksyntä on taito, jota voidaan harjoittaa
- Erityisen keskeistä silloin, kun on tarpeellista luopua vanhoista tavoista toimia ja tavasta, jolla oma mieli reagoi ajatuksiin ja tunteisiin.
- Hyväksyntä on kokemuksellinen prosessi, siten sitä on hyödyllistä käsitellä erilaisten kokemuksellisten harjoitusten, kuten metaforien ja tietoisuustaitoharjoitusten avulla.

# Hyväksyntä

- Harjoitusten avulla luodaan tilanteita, joissa saa kokemuksia minkälaisista on havainnoida omia tunteita ja tuntemuksia ilman välttämiskäyttäytymistä tai hallintaa

# Hyväksyntä

- Rantapallo (otetaan vastaan ajatukset ja tunteet hyväksyen)
- Omenan syöminen (annetaan asioiden olla sellaisia kuin ne ovat)

# Itsemyötätunto

- Käsi sydämellä
- <https://itsemyotatunto.wordpress.com/harjoitteet/rauhhoittava-kosketus/>

Pidä itseäsi hyvänä ystäväenä