Onnea matkaan!

Tehtäviä elämänpolulle

ONNI-HANKE

OHJAAMO

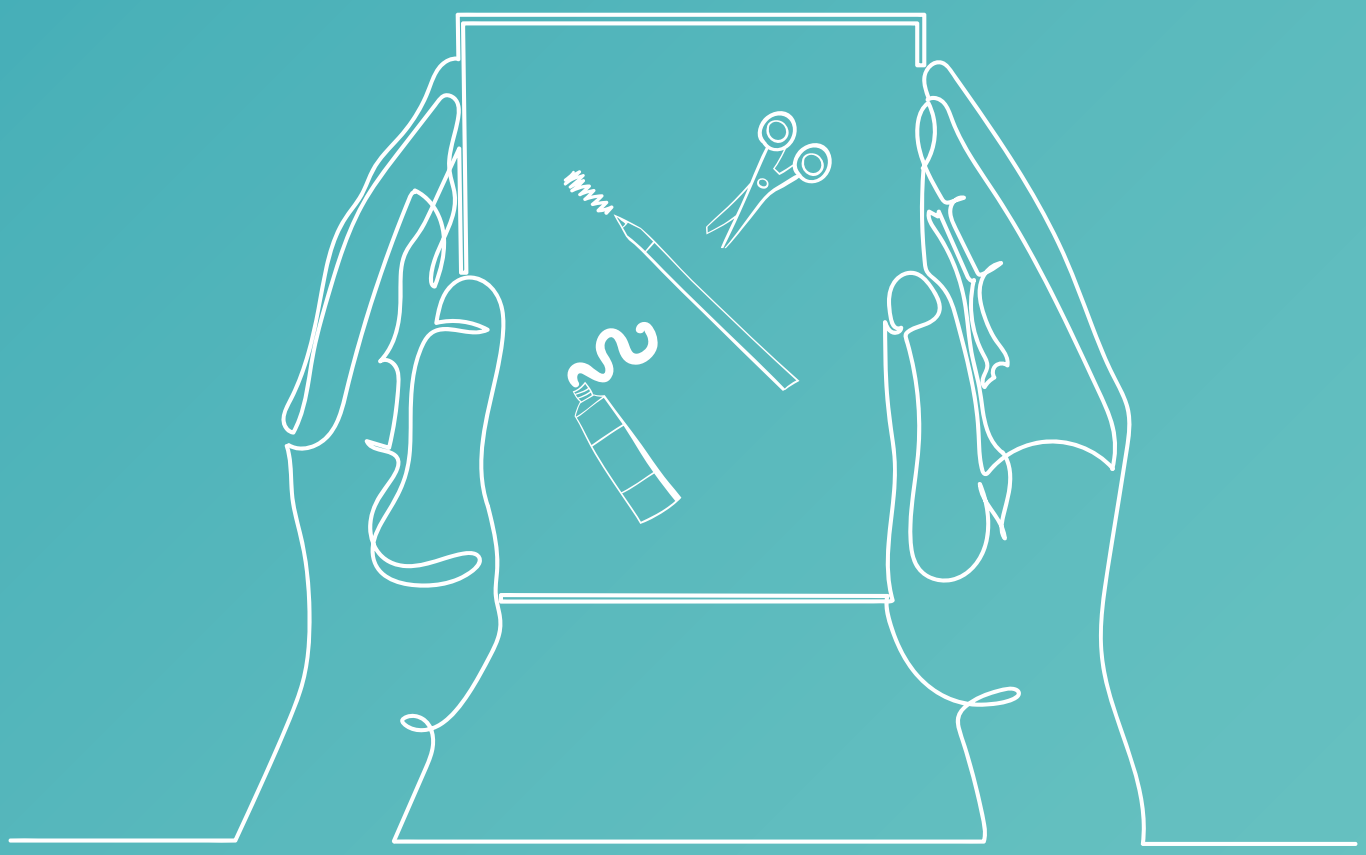
Työkirja juuri Sinulle!

Tähän työkirjaan on koottu erilaisia hyvinvointiin liittyviä tehtäviä ja menetelmiä. Toivottavasti työkirjasta on Sinulle hyötyä ja iloa!

Työkirjan on toimittanut Onni-hanke, joka kehittää ja tukee Ohjaamojen psykososiaalista työtä. Kaikkea emme ole suunnitelleet itse, vaan olemme hyödyntäneet myös valmiita, muiden tekemiä materiaaleja. Toivomme tämän työkirjan auttavan oman polun löytämisessä.

Ei ole aina helppoa kulkea omaa tietään tai edes ymmärtää, mille tielle haluaa. Ohjaamoon tulee monesti nuoria aikuisia, joilla tulevaisuuden suunnitelmat ovat auki. Heidän on vaikea kertoa, missä on hyvä tai mitä elämässä arvostaa. Ajattelemme, että erilaiset tehtävät voivat tuoda uusia näkökulmia ja lisätä itsetuntemusta. Työntekijälle tähtihetkiä ovatkin usein asiakkaan oivallukset: hyvä elämä ja hyvä olo rakentuvat siitä, että elää elämää, jota itse arvostaa.

Älä hätäile tai murehdi jo tehtyjä ratkaisuja. Perille pääsee montaa tietä, joten olet varmasti matkalla kohti päämääräsi!



Sisällys

1. Mikä sinulle on tärkeää? 4
Auringonkukka....5
Matkalaukku....6

2. Unelmat auttavat pohtimaan elämän suuntaa 7
Unelmakartta....8
Aikajana tulevaisuuteen....9
Unelmien roadmap....10

3. Vahvuudet käyttöön 12
Onnistumisen kartoitus 13
Millainen olet parhaimmillasi? 14
Voimavarojen puu 15
Viesti ystävältä....16
Vahvuuskorttiharjoitus ennen työhaastattelua....17

4. Itsekriittisyys 18
Omien ominaisuuksien uudelleenmäärittely. 19
Vahvuuskäyntikortti....20
Myötätuntoinen kirje itselleni 21

5. Kun on vaikeaa 23
Turvapaikka 23
Minun turvaverkkoni....24
Yhteystietoympyrä 25

6. Kriisit 26

7. Tunnetaidot ovat hyvinvoinnin perusta 27
Mielialapäiväkirja 28
Jämäkkyystesti 29
Vuorovaikutustaitomittari....30
Tunnista tunteet kehossasi 31
Myötätuntoinen käsi 32

8. Tunteiden havainnointi ja sääteleminen 33
Laskemisharjoitus. 34
Mielikuvaharjoitus 35

9. Arjen valinnat 37
Ajankäytön ympyrä 38
Ruoat esiin! 40
Mukavaa tekemistä 42
Voimaa luonnosta 43

10. Lopuksi 44
Onni löytyy pienistä asioista 45
Hyvien tekojen tekeminen toiselle....46
Mitä onni tarkoittaa sinulle juuri nyt? 47

1. Mikä sinulle on tärkeää?

Mikä sinulle on tärkeää ihmissuhteissa ja vapaa-aikana? Minkälaiset asiat motivoivat sinua ammatinvalinnassa, opiskelussa tai työssä? Näitä asioita kutsutaan arvoiksi.

Arvot ohjaavat elämänvalintojamme niin arkisissa asioissa kuin isommissakin päätöksissä. Arvot ovat elämässä kuin suunta, jota kohti menemme, mutta jonka saavuttaminen jatkuu läpi elämän. Jos esimerkiksi pidät tärkeänä ystävällisyyttä, on ystävällisesti toimiminen arvon mukaista toimintaa ja jatkuu koko elämän ajan.

Arvojen pohtiminen on sen tiedostamista, mikä on itselle tärkeää, merkityksellistä ja arvokasta.

Aina ei ole helppoa sanoa, mitkä ovat omia arvoja, vaan niiden määritteleminen vaatii pohdiskelua. Kun tunnistaa omia arvojaan, voi pohtia, miten voi edistää niiden toteutumista omassa elämässään.

Hyvinvointi lisääntyy, jos pystyy kulkemaan arvojaan kohti.

Toisinaan voi tuntua vaikealta tehdä omien arvojen mukaisia valintoja. Aina ei esimerkiksi toimi siten kuin haluaisi toimia. Joskus asioiden välttely voi tuntua helpommalta ja turvallisemmalta kuin niitä kohti meneminen. Ehkä mieleen tulee, ettei kuitenkaan onnistu saamaan haluamaansa opiskelupaikkaa, jolloin jättää hakemuksen tekemättä, vaikka muuten elämässä arvostaisikin sinnikkyyttä. Joskus ihminen suojelee itseään pettymyksiltä, mutta voi tällöin toimia arvojensa vastaisesti. Tällaiset ajatukset toimivat ikään kuin esteinä arvoja kohti kulkemiselle.

Myös ympäristössä olevat ihmiset tai asiat voivat vaikuttaa omiin ajatuksiin ja mahdollisuuksiin toteuttaa arvojensa mukaista elämää. Jos esimerkiksi joku muu suhtautuu kannustamisen sijaan lannistavasti opiskelupaikan hakemista kohtaan, voi itsekin alkaa ajatella, että on parempi valita jotenkin toisin kuin mitä itse pitää tärkeänä.

Jos mieleen tulee omien tavoitteiden tiellä olevia esteitä, voi silti pyrkiä menemään kohti itselle tärkeää asiaa yksi pieni askel kerrallaan.

Seuraavat tehtävät auttavat sinua pohtimaan, mitkä ovat sinun arvosi ja miten pääsisit niitä kohti.

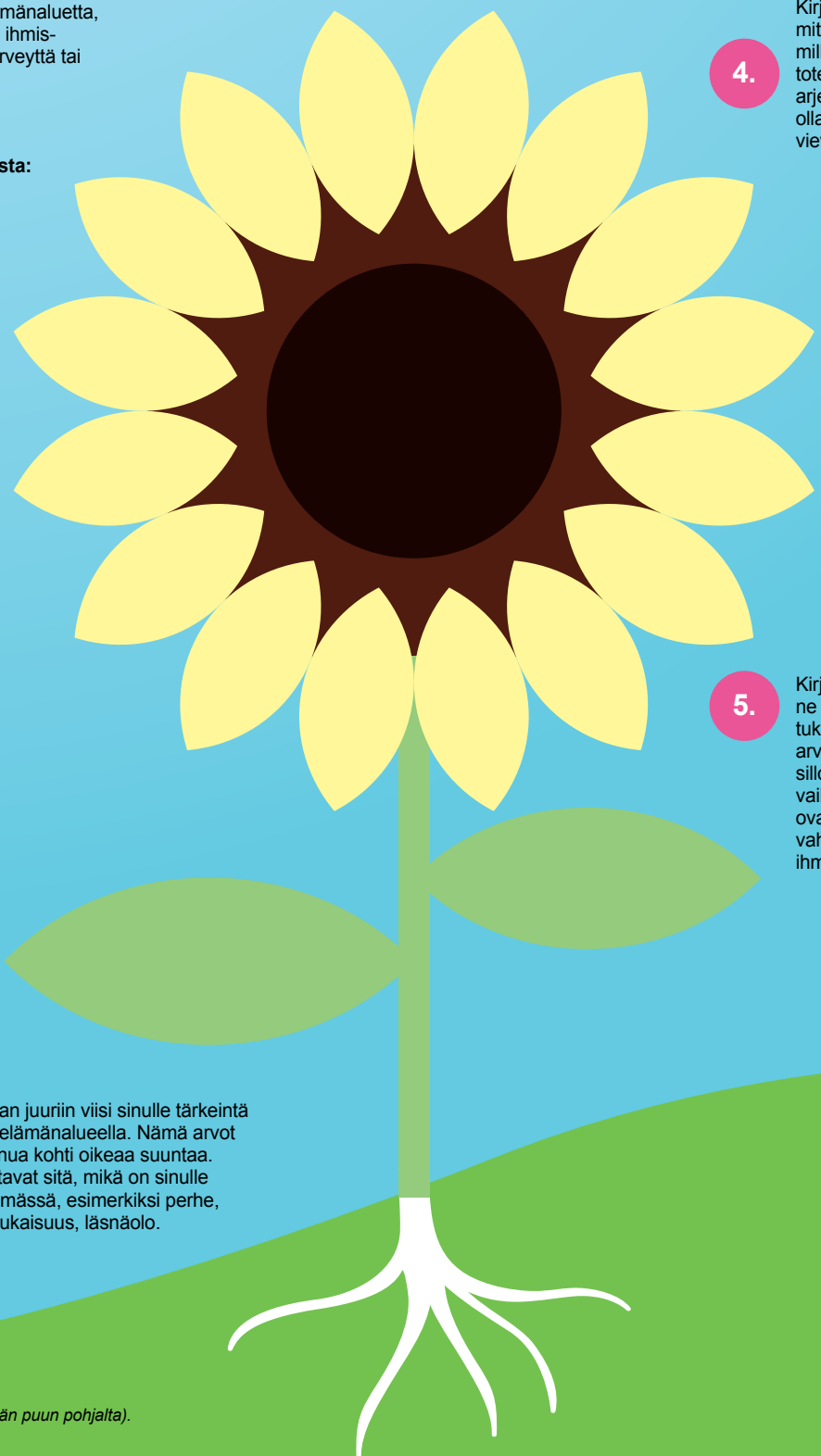
- **Auringonkukka**
- **Matkalaukku**

Auringonkukka

Arvot ohjaavat elämänvalintojamme niin arkisissa asioissa kuin isommissakin päätöksissä. Ne ovat elämässä kuin suunta, jota kohti menemme, mutta jonka saavuttaminen jatkuu läpi elämän. Tämä tehtävä auttaa sinua pohtimaan omia arvojasi sekä keinoja toteuttaa niitä ja sitoutua niihin.

1. Mieti jotain sinulle tärkeää elämänaluetta, esimerkiksi ihmissuhteita, terveyttä tai työtä.

Esimerkkejä arvoista:
Terveys
Jämäkkyys
Joustavuus
Vapaus
Huumori
Ahkeruus
Tunnollisuus
Vastuullisuus
Läsnäolo
Uteliaisuus
Rehellisyys
Perhe
Ilo
Rohkeus
Menestyminen
Myötätunto
Yhteisöllisyys
Kauneus
Turvallisuus
Aitous
Järjestelmällisyys
Luovuus
Auttaminen
Innostuminen
Tyyneys
Asiantuntijuus
Nauttiminen
Yhteisöllisyys
Herkkyys
Palvelu
Voittaminen
Toiveikkuus
Intohimoisuus
Vaikuttaminen
Anteliaisuus
Avoimuus
Valta
Luonto
Itsenäisyys



2. Kirjoita kukan juuriin viisi sinulle tärkeintä arvoa tällä elämänalueella. Nämä arvot ohjaavat sinua kohti oikeaa suuntaa. Arvot edustavat sitä, mikä on sinulle tärkeää elämässä, esimerkiksi perhe, oikeudenmukaisuus, läsnäolo.

3. Kirjoita pilveen tavoitteita, jotka ovat sopusoinnussa arvojesi kanssa.

4. Kirjoita kukan terälehdille, miten eli millä teoilla tai millä tavalla haluaisit toteuttaa näitä arvoja arjessasi. Teot voivat olla pieniä askelia, jotka vievät tavoitteita kohti.

5. Kirjoita kukan lehtiin ne voimavarat, jotka tukevat sinua elämään arvojesi mukaan, myös silloin kun se tuntuu vaikealta. Voimavaroja ovat esimerkiksi omat vahvuudet ja tärkeät ihmiset.

(Muokattu Arto Pietikäisen Hyvän elämän puun pohjalta).

Matkalaukku

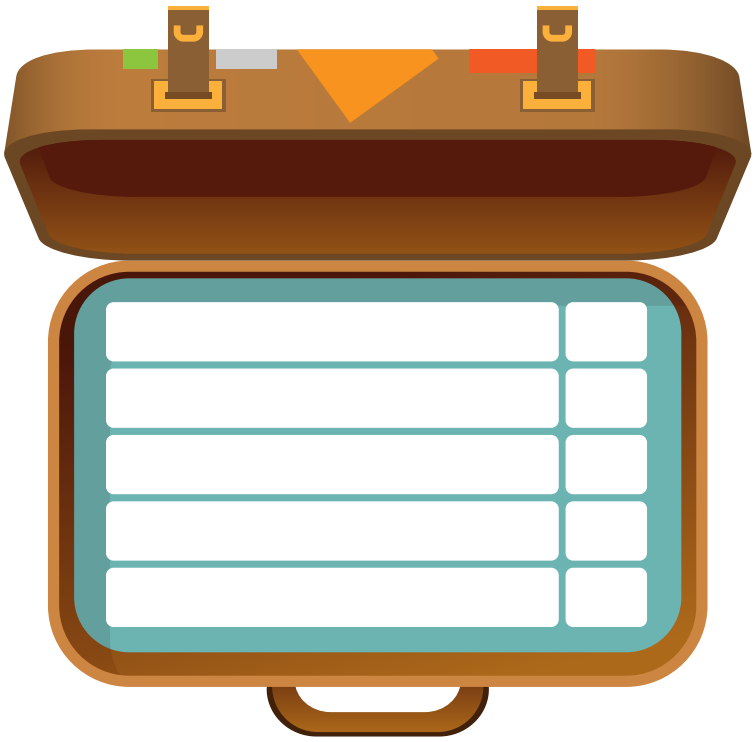
Arvojen mukainen elämä lisää hyvinvointia. Arvot edustavat sitä, mikä on sinulle tärkeää elämässä. Arvot ohjaavat elämänvalintojamme niin arkisissa asioissa kuin isommissakin päätöksissä. Arvot ovat elämässä kuin suunta, jota kohti menemme, mutta jonka saavuttaminen jatkuu läpi elämän.

Alla on listattu joitakin esimerkkejä arvoista. Pohdi rauhassa, mikä tuo elämään merkitystä juuri sinulle, mikä on sinulle tärkeää, ja mistä välität. Ympyröi kaikki tärkeät arvot ja valitse sitten viisi tärkeintä ja pakkaa ne matkalaukkuusi. Mieti vielä, miten hyvin kukin arvo toteutuu tällä hetkellä sinun elämässäsi (asteikolla 0–10). Kirjoita numero arvon viereen.

(Lähde: Mielenterveyden keskusliitto: Aarrearkku (muokattu); Pietikäinen, A.: Johtavat arvot (muokattu))

Terveys
Jämäkkyys
Joustavuus
Vapaus
Huumori
Ahkeruus
Tunnollisuus
Vastuullisuus
Läsnäolo
Uteliaisuus
Rehellisyys
Perhe
Ilo
Rohkeus
Menestyminen
Myötätunto
Yhteisöllisyys
Kauneus
Turvallisuus
Aitous
Järjestelmällisyys
Luovuus

Auttaminen
Innostuminen
Tyyneys
Asiantuntijuus
Nauttiminen
Yhteisöllisyys
Herkkyys
Palvelu
Voittaminen
Toiveikkuus
Intohimoisuus
Vaikuttaminen
Anteliaisuus
Avoimuus
Valta
Luonto
Itsenäisyys
Usko
Viisaus
Vauraus
Ura
Jännitys



Yhteenkuuluvuus
Vilpittömyys
Etsiminen
Inhimillisyys
Ihmissuhteet
Oikeudenmukaisuus
Jokin muu, mikä?

2. Unelmat auttavat pohtimaan elämän suuntaa

Unelmien toteutus vaatii ensin unelmien määrittämistä. Unelmasi voi olla pieni tai iso, lähellä tai kaukana. Ota askel kerrallaan ja aseta välitavoitteita. Luota siihen, että määränpäähäsi pääsee montaa eri polkua pitkin.

Pikkutyttö haaveilee tulevansa isona prinsessaksi. Aikanaan prinsessaunelmat vaihtuvat nuoruuden haaveisiin vaikkapa ulkomaan matkasta. Unelma voi olla myös koulutuspaikka, työpaikka tai perhe.

Joskus saattaa tuntua, ettei unelmoi mistään. Kiire, stressi, mielialan lasku ja muut haasteet elämässä hankaloittavat unelmoimista ja aiheuttavat näköalattomuutta. Ajatusten äärelle voi olla vaikea pysähtyä: unelmointi vaatii itsensä kuuntelemista ja rauhaa.

Toisinaan puolestaan pelko epäonnistumisesta estää meitä yrittämästä. Pettymykset ja suunnan muutokset kuuluvat kuitenkin elämään. Lisäksi meistä jokainen muuttuu matkan varrella, joten anna itsellesi lupa muuttaa suuntaa.

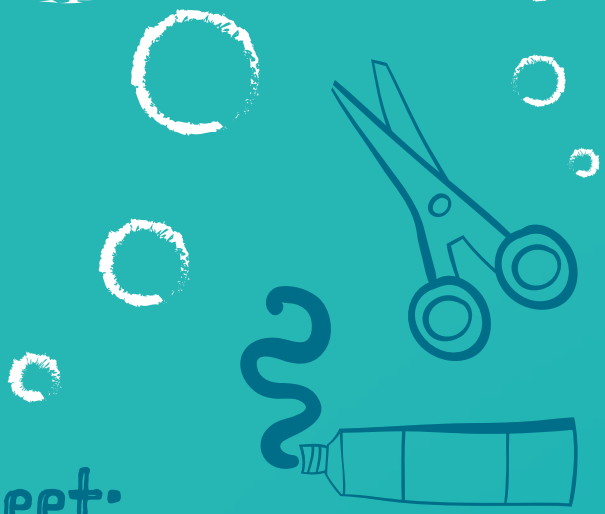
Seuraavat harjoitukset auttavat unelmien ja tavoitteiden määrittelyssä ja niitä kohti kulkemisessa.

- **Unelmakartta**
- **Aikajana tulevaisuuteen**
- **Unelmien roadmap**

”Alku tuntui hankalalta, mutta loppujen lopuksi superkivaa ja mielenkiintoista nähdä, kuinka paljon itseltä löytyy unelmia.” Unelmakartan Ohjaamossa tehnyt nuori.

Unelmakartta

Unelmakartta on työkalu, joka auttaa hahmottamaan ja toteuttamaan unelmia ja luomaan tulevaisuutta. Unelmakarttatyöskentelyllä voi konkretisoida ja visualisoida ajatuksia ja toiveita.



Unelmakartan tekoon tarvitset:

- Reilun kokoisen paperin tai A4
- Kasan vanhoja lehtiä
- Sakset
- Liimaa
- (Erilaisia värikyniä)
- (Erivärisiä papereita)

Ohjeet:

1. Pohdi omia unelmiasi.

2. Mieti, millaisen unelmakartan haluat tehdä. Voit leikata vanhoista lehdistä itsellesi tärkeitä ja unelmiisi sopivia kuvia, sanoja tai kirjaimia, joita yhdistelemällä saat luotua oman näköisen unelmakartan. Toisille värit lisäävät luovuutta ja avaavat mielikuvitusta. Unelmakartta voi olla millainen tahansa; käytä mielikuvitustasi. Voit toteuttaa ison, julisteen kokoisen tai pienemmän, muistikirjan tai kortin kokoisen kartan.

3. Tee oma unelmakarttasi: leikkaa, liimaa, maalaa, piirrä, kirjoita.

Unelmakartan teossa on olennaista, että jokainen tekee juuri sellaisen kartan kuin haluaa. Kartan voi laittaa oman huoneen seinälle, vaatekaapin oveen tai vaikkapa kännykän näytölle; paikkaan, josta sen voi nähdä itse päivittäin. Kun näet unelmasi päivittäin, pysyvät ne mielessä ja ohjaavat valintojasi arjessa.

Aikajana tulevaisuuteen

Aikajanan avulla voidaan suunnitella ja visualisoida tulevaisuutta. Janalle kirjataan asioita, joita elämältä toivotaan ja odotetaan tapahtuvaksi. Se auttaa hahmottamaan, millaisista asioista itselle mielekäs ja merkityksellinen elämä tulevaisuudessa muodostuu.

Näin lähdet liikkeelle:

1. Varaa työskentelyyn riittävästi aikaa.
2. Hanki riittävän iso paperi, erilaisia värikyniä, tusseja, vesivärit tms.
3. Pohdi: mistä sinä unelmoit? Mitä tulevaisuudeltasi toivot? Millaista haluat elämäsi olevan esimerkiksi vuoden, kymmenen vuoden, tai vuosikymmenten kuluttua?
4. Laita janan aloituskohdaksi nykyhetki (voit merkitä esimerkiksi ikäsi), ja kirjoita tai piirrä janalle asioita, joita unelmoit tapahtuvaksi elämäsi eri ikävaiheissa.

Anna unelmille siivet ja lennä!

Jatkotyöskentely

Aikajanan jatkoksi voit käyttää esimerkiksi askeleita / tikapuita tulevaisuuteen, jossa hahmotat konkreettisia askelmerkkejä näiden unelmiesi toteutumiseen. Millaisin askelin pääset unelmiasi kohti? Onko jotain, mitä voisit tehdä jo nyt? Mitä voit tehdä itse, mihin tarvitset apua muilta?

Unelmien roadmap

Mikä sinulle itsellesi on tärkeää? Mitä unelmia kohti kuljet ja millaisia valintoja teet?

Tämä harjoitus auttaa pohtimaan, millaisia tavoitteita ja unelmia sinulla on elämässäsi. Pohdit jotakin sinulle tärkeää unelmaa ja rakennat askelia kohti sen saavuttamista.

Useimpia unelmia voidaan toteuttaa pala kerrallaan, ja etenkin suurempien unelmien kohdalla se on usein välttämätöntä. Luota siihen, että määränpäähäsi pääsee montaa eri polkua pitkin.

1 Unelma

Minkä unelman haluaisit saavuttaa?

2 Välietapit

Mitä pitää tai kannattaa tehdä aivan ensimmäiseksi, entä mitä sen jälkeen, jotta kulkisit lähemmäksi unelmaasi? Suunnittele muutama välietappi.

3 Teot

Millaiset käytännön teot vievät sinua kohti unelmaasi?

3a) Esteet

Mitä haasteita saatat kohdata? Miten pääset niistä eteenpäin?

3b) Edistävät tekijät

Mitä voit itse tehdä unelmasi eteen? Mitä vahvuuksiasi voit tässä hyödyntää? Kuka voisi auttaa ja miten?

1. Unelma

2. Välietapit

3. Teot

3 a) Esteet

3 b) Edistävät tekijät

3. Vahvuudet käyttöön

Kipuaminen kohti omia tavoitteita ja unelmia vaatii kovaa työtä ja intohimoa – sekä käytössä olevia omia vahvuuksia ja voimavaroja. Jotta omat vahvuudet voi ottaa käyttöön, ne pitää tietää. Vahvuuksien ja kehittämistarpeiden tunnistamista voi ja kannattaa harjoitella.

Seuraavat tehtävät auttavat sinua tunnistamaan ja muistamaan omia vahvuuksiasi.

- **Onnistumisen kartoitus**
- **Millainen olet parhaimmillasi?**
- **Voimavarojen puu**
- **Viesti ystävältä**
- **Vahvuuskorttiharjoitus ennen työhaastattelua**

Onnistumisen kartoitus

Aikaisempien onnistumisten muisteleminen ja pohtiminen auttaa tunnistamaan omia vahvuuksia ja hyödyntämään niitä muissa tilanteissa. Pienet hyvät hetket ja onnistumiset saattavat unohtua arjen kiireessä. Onnistumisten tutkiminen suuntaa huomiota niihin asioihin, jotka lisäävät ja tukevat motivaatiota.

Muistele jotakin kokemustasi, joka innosti ja ilahdutti. Olit ylpeä onnistumisestasi, ja haluaisit kokea tällaisia hetkiä useammin.

Kerro (toiselle tai itsellesi) tuosta hetkestä monipuolisesti, vaihe vaiheelta.

- mikä teki hetkestä onnistuneen
- millaisia taitojasi tai kykyjäsi hyödynsit, että onnistuminen oli mahdollista
- miten olet oppinut näitä taitoja ja kykyjä
- miten muut auttoivat sinua onnistumaan
- mikä onnistumisessa oli parasta
- miten voisit hyödyntää tätä aiempaa onnistumistasi nykyään, muissa tilanteissa

Millainen olet parhaimmillasi?

1. Mieti erilaisia rooleja, joita sinulla on elämässäsi. Esim. seurustelukumppani, sisko, ystävä, opiskelija, työntekijä, naapuri.

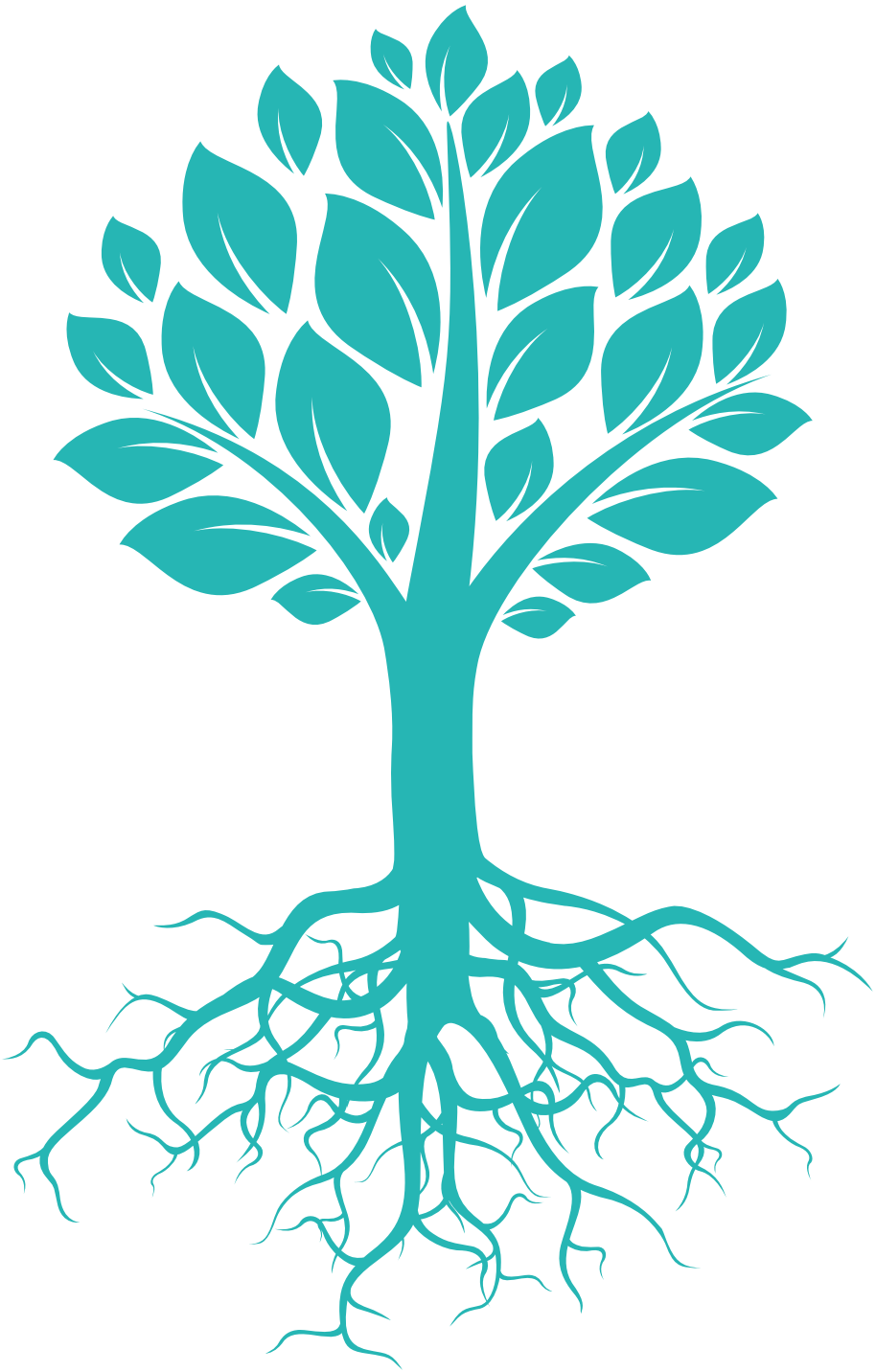
2. Valitse kolme roolia.

3. Listaa jokaiseen rooliin ominaisuuksia ja kykyjä, joita sinulla on parhaimmillasi tässä roolissa.

4. Apukysymyksiä:
   - millainen olen parhaimmillani ystävänä/puolisona/opiskelijana jne.
   - mitä ominaisuuksia/kykyjä/taitoja minulla on tässä roolissa, joita arvostan.
   - mitä ominaisuuksia läheiseni arvostaisivat, jos heiltä kysyttäisiin.

Voimavarojen puu

Vastaa kysymyksiin kirjoittamalla puuhun tai post it-lapuilla.



Juuret: Mikä auttaa sinua jaksamaan? Mitkä asiat elämässäsi tuovat sinulle voimavaroja?

Runko: Mitä osaat? Missä olet hyvä?

Oksat: Minkä asioiden tekemisestä nautit?

Lehdet: Mitä taitoja haluaisit oppia? Minkä taidon oppiminen helpottaisi arkeasi?

Viesti ystävältä

Usein meidän on helpompi nähdä hyviä puolia muissa kuin itsessämme. Tämä harjoitus perustuu tämän näkökulman hyödyntämiseen.

Ota esiin kynä ja paperia tai vaikka kännykän muistiinpanosovellus. Ajattele jotakin kaveria, ystävää, sukulaista tai työntekijää, joka suhtautuu sinuun kannustavasti. Pohdi miten hän kannustaisi sinua? Mitä hyviä puoliasi tai vahvuuksiasi hän mainitsisi? Kirjoita itsellesi WhatsApp-viesti tältä henkilöltä sinulle. Voit ottaa kuvan kirjoittamastasi viestistä tai tallentaa viestin puhelimen muistiin. Ota se esiin, kun tarvitset kannustusta.

Vahvuuskorttiharjoitus ennen työhaastattelua

REHELLINEN
Pitäytyy totuudessa ja on vilpitön. Sanansa mittainen tyyppi.
mieli mielenterveysseura.fi

KIITOLLINEN
Huomaa hyvät asiat elämässään eikä pidä niitä itsestään selvyyksinä. Osaa kiittää itseään ja muita pienistäkin ilon aiheista.
mieli mielenterveysseura.fi

AUTTAVAINEN
Auttaa mielellään ja oma-aloitteisesti ympärillään olevia. Saa hyvän mielen huomaavaisuudestaan.
mieli mielenterveysseura.fi

MYÖTÄTUNTOINEN
Hyvä kuuntelija, joka kykenee asettumaan toisen ihmisen asemaan. Ymmärtää toisen tunteita ja osoittaa sen esimerkiksi iloitsemalla toisen puolesta menestyksen hetkellä tai lohduttamalla surussa.
mieli mielenterveysseura.fi

HUOLELLINEN
Paneutuu asioihin ja toimii perinpohjaisella tarkkuudella. Punnitsee valintansa ja varautuu riskeihin.
mieli mielenterveysseura.fi

AVARAKATSEINEN
Ajattelee asioita laajasti ja joustavasti huomioiden eri näkökulmia ja ajattelutapoja.
mieli mielenterveysseura.fi

ROHKEA
Tekee ja kokeilee uusia asioita pelkäämättä. Uskaltaa puolustaa ja elää omien arvojensa mukaista elämää.
mieli mielenterveysseura.fi

UJO
Antaa itselle ja toisille aikaa totuttautua uusiin tilanteisiin, katselee ja tarkkailee rauhassa ympäristöään. Näin hänelle jää aikaa aistia herkästi ympäristöään ja toisten ihmisten tunteita.
mieli mielenterveysseura.fi

KEKSELIÄS
Etsii ja löytää nokkelasti uudenlaisia ideoita ja ratkaisuja elämässä eteen tuleviin visaisiinkin pulmiin.
mieli mielenterveysseura.fi

TAITEELLINEN
Ilmaisee itseään luovasti itselleen sopivalla tavalla. Näkee ja löytää maailmasta erilaisia sävyjä sekä kykenee luomaan uutta.
mieli mielenterveysseura.fi

LIIKUNNALLINEN
Liikkuu säännöllisesti ja mielellään. On omaksunut liikunnallisuuden osaksi elämäntapaansa.
mieli mielenterveysseura.fi

AVOIN
Solmii helposti moninaisia ystävyyssuhteita. Innostuu uusista ideoista silloinkin, kun ne ovat ristiriidassa hänen vanhojen käsitystensä kanssa. Helposti lähestyttävä tyyppi, joka uskaltaa ilmaista tunteitaan.
mieli mielenterveysseura.fi

Katso vinkit korttien käyttöön! mielenterveysseura.fi/vahvuuskortit

mieli Suomen Mielenterveysseura

Mieli ry:n vahvuuskortit voi tulostaa ilmaiseksi käyttöön. Kortit helpottavat vahvuuksista keskustelemista ja siten lisäävät myönteistä itsetuntemusta.

Voit tehdä harjoituksen yksin tai jonkun toisen, kuten oman työntekijän tai kaverin, kanssa.

1. Valitse kortti, joka kuvaa sinua työntekijänä.
2. Kerro, miksi valitsit juuri sen kortin ja miten kyseinen vahvuus näkyy työelämässä ja sinussa työntekijänä.
3. Valitse kortti, joka kuvaa ominaisuutta, jossa haluaisit työntekijänä kehittyä.
4. Pohdi tai pohtikaa yhdessä, miten kyseistä vahvuutta voisi kehittää ja harjoitella.

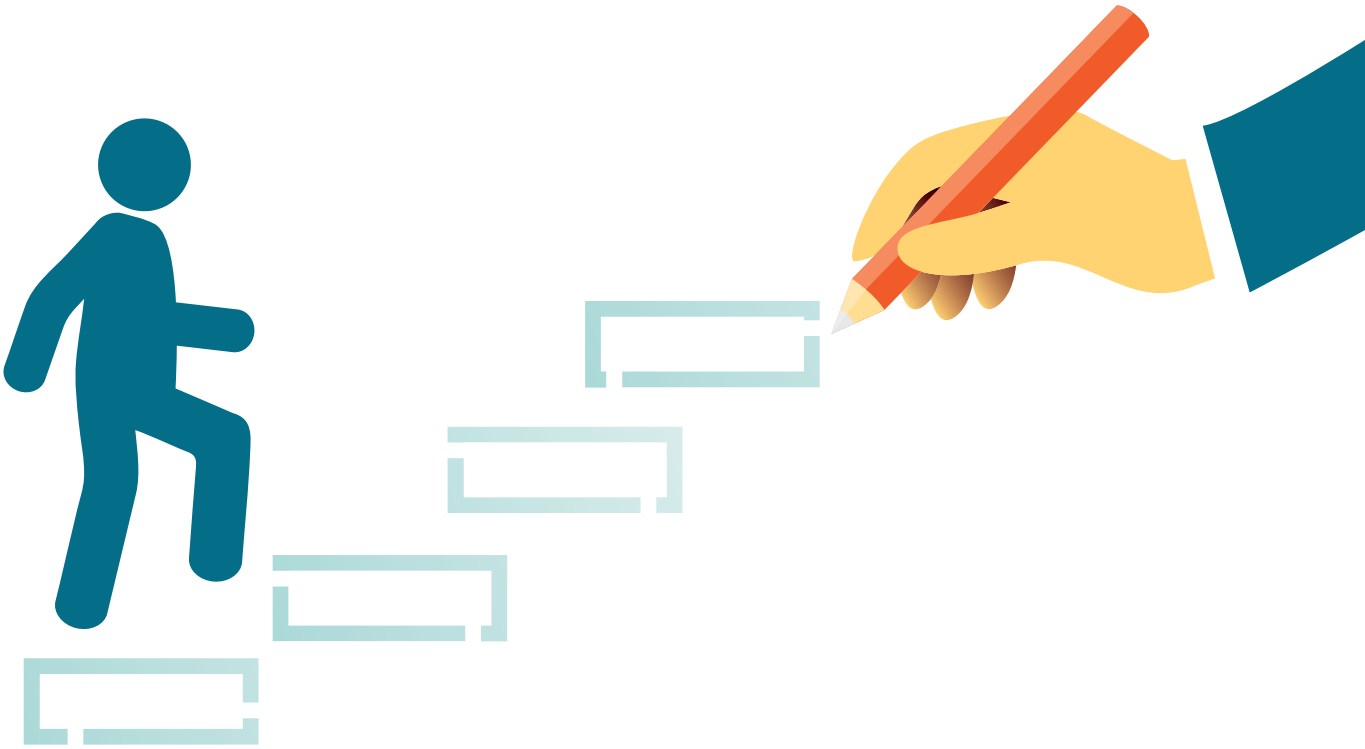
4. Itsekriittisyys

Meillä kaikilla on ominaisuuksia, joista emme itsessämme pidä. Kaikki ominaisuudet voi kuitenkin nähdä myös toisessa valossa.

On myös tärkeää ymmärtää, että kaikki kriittiset ajatuksemme eivät välttämättä pidä paikkaansa. Jos itsekriittisiä ajatuksia on paljon, saatamme tarvita muistutusta siitä, että meillä on myös paljon hyviä ominaisuuksia.

Seuraavat tehtävät auttavat sinua ottamaan etäisyyttä liian itsekriittisiin ajatuksiin.

- **Omien ominaisuuksien uudelleenmäärittely**
- **Vahvuuskäyntikortti**
- **Myötätuntoinen kirje itselleni**



Omien ominaisuuksien uudelleenmäärittely

Meillä kaikilla on ominaisuuksia, joista emme itsessämme pidä. Nämä ei-toivotut ominaisuudet voi kuitenkin nähdä toisessa valossa. Hakemalla uusia merkityksiä ei-toivotuille ominaisuuksille voi vahvistaa itsetuntemustaan ja löytää voimavaroja sieltä, missä ei arvellut niitä olevan.

Esimerkiksi:
Olen laiska – olen harkitsevainen
Olen sählä – olen energinen

Kirjaa taulukkoon ei-toivottuja ominaisuuksia ja määrittele ne uudelleen positiiviseksi miettimällä, mitä hyvää mieltämässäsi ominaisuudessa voi piillä.

Olen laiska	Olen harkitsevainen

Vahvuuskäyntikortti

Tämän harjoituksen tarkoituksena on muistuttaa sinua vahvuuksistasi. Joskus kun mielemme tuottaa paljon itsekriittisiä ajatuksia, tarvitsemme muistutusta siitä, että on myös paljon asioita, joista voimme kehua itseämme.

Tutki hetki puhelimesi tai kamerasi kuvasaldoa. Mitkä kuvat kertovat vahvuuksistasi? Oliko se hetki jonkin harrastuksen tai mielekkään tekemisen parissa tai ehkä jonkin sinulle tärkeän ihmisen kanssa? Mitkä kuvaamasi hetket toivat sinulle hyvää oloa ja kokemusta, että pärjäät ja osaat? Valitse kolmesta viiteen kuvaa.

Tallenna ne helposti saatavaan paikkaan puhelimeesi tai ryhmittele ne taustakuvaksi tietokoneellesi. Kun kohtaat hetkiä, jolloin itsekriittisiä ajatuksia on paljon, voit ottaa kuvat esiin ja palauttaa mieleesi, millainen olo sinulla oli itsestäsi ottaessasi nämä kuvat.

Myötätuntoinen kirje itselleni

Myönteinen ajattelu antaa varmuutta suunnitella tulevaa. Kielteisistä ajattelumalleista on mahdollista oppia pois ja luoda uudenlaista, myönteistä puhetta itsestään. Suhde itseemme vaikuttaa tapaamme olla vuorovaikutuksessa. Esimerkiksi myötätuntoa muita kohtaan voi olla vaikea tuntea, mikäli emme tunne myötätuntoa itseämme kohtaan.

Jokaisella meistä on piirteitä, joista emme itsessämme pidä tai jotka aiheuttavat häpeää, epävarmuutta tai riittämättömyyttä. Tuo mieleesi jotakin, joka saa sinut tuntemaan itsesi jollakin tavalla huonoksi: epäterveellinen tapa, ulkonäkö, ihmissuhdepulma tms. Kuvittele myös mielikuvituksellinen ystävä joka on ehdoitta viisas, rakastava ja myötätuntoinen. Tämä ystävä näkee kaikki vahvuutesi ja heikkoutesi, mukaan lukien sen mistä et itsessäsi pidä. Ystävä on ystävällinen, hyväksyvä ja anteeksiantava. Kirjoita kirje itsellesi tämän mielikuvituksellisen ystävän näkökulmasta.

Lähde:
Itsemyötätunto-sivusto:
https://itsemyotatunto.wordpress.com/harjoitteet/myotatuntoinen-kirje-itselleni/

21

Kirje minulle

5. Kun on vaikeaa

Jokainen kohtaa vaikeita ja haastavia tilanteita. Surut ja murheet ovat osa elämää. Niistä selviämiseen on erilaisia keinoja.

Omia selviytymiskeinoja voi tunnistaa esimerkiksi miettimällä aikaisempia vaikeita tilanteita, joista on selvinnyt. Mikä auttoi silloin? Mikä silloinen ajatus tai teko auttoi sinua eteenpäin?

Voi myös luoda itselleen mielikuvan turvapaikasta, ja pyytää läheisiltä ihmisiltä tukea. Toisinaan tilanne on niin vaikea, että kannattaa turvautua ammattiapuun.

Turvapaikka

Turvapaikka on mielessäsi oleva rauhallinen ja turvallinen paikka, johon voit aina palata. Sinne voit hakeutua aina, kun olo tuntuu vaikealta.

Sinulla saattaa olla muisto jostain mukavasta paikasta tai voit kuvitella itsellesi sellaisen. Minkälainen turvapaikkasi on? Millaisia värejä, tuoksuja ja ääniä siellä havaitset? Minkälaisia ajatuksia siellä ajattelet? Minkälaisia tunteita tunnet?

Turvapaikkaa kannattaa ajatella myös, kun olo on hyvä, jotta mielikuvan aktivoiminen aivoissa on tarpeen tullen helpompaa.

Apua ja tukea saa läheisiltä ihmisiltä, joiden kanssa voi jakaa ilot ja surut ja huolet. Monesti jo pelkkä tieto lähellä olevista luotettavista ihmisistä helpottaa oloa.

Seuraavat tehtävät auttavat miettimään, ketkä ovat tai keiden haluaisit olevan sinun luottoihmisiäsi.

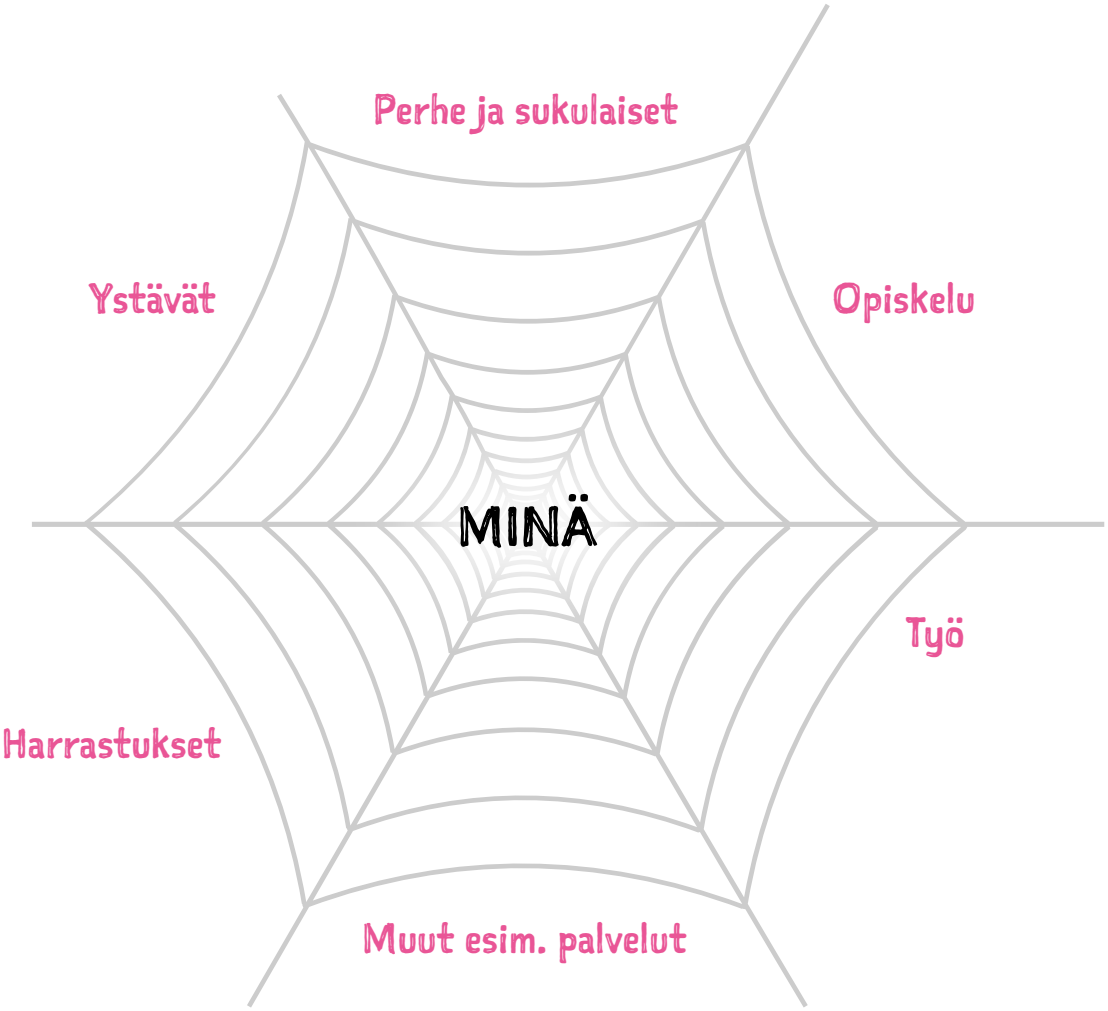
- **Minun turvaverkkoni**
- **Yhteystietoympyrä**

Minun turvaverkkoni

Jokaisella on hyvä olla oma turvaverkko, joka rakentuu ympärillä olevista turvallisista ja luotettavista ihmisistä. Heidän kanssaan voi jakaa niin ilot ja onnistumiset kuin huolet ja pulmatkin, joita ei saa ratkaistua omin voimin. Turvaverkkoon voi kuulua monta ihmistä tai vain yksi tärkeä ihminen. Olet itse verkon keskellä.

Millaisiin asioihin voi ja pitäisi mielestäsi saada tukea luotettavilta, läheisiltä ihmisiltä? Onko turvaverkko sinulle voimavara vai onko joku sen osa jopa taakka itsellesi? Jos et kaipaa tukea turvaverkoltasi, mistä se voi johtua?
Miten voisit vahvistaa turvaverkkoasi?

Kirjoita verkkoon sinulle tärkeät ihmiset eri elämän osa-alueilla. Mieti, ketkä heistä ovat kaikista läheisimpiä ja missä asioissa otat keneenkin yhteyttä. Voit myös miettiä, kuinka turvaverkko on muuttunut: ketkä ovat kuuluneet siihen aiemmin, mutta jääneet pois ja keiden haluaisit kuuluvan verkkoon jatkossa.



Yhteystietoympyrä

Oman elämän turvallisista ja luotettavista ihmisistä ja tukitahoista on tärkeä olla tietoinen. Jo tieto heidän olemassaolostaan tuo turvaa.

- Ketkä ovat elämässäsi tällä hetkellä tärkeimpiä ihmisiä. Sellaisia läheisiä, joiden kanssa voit jakaa tunteita ja ajatuksia sekä ratkaista elämän eteen tuomia haasteita.
- Heitä voivat olla esimerkiksi perheenjäsenet, sukulaiset, ystävät, opettajat, terveydenhoitaja, työkaverit, valmentaja, terapeutti, nuorisotyöntekijä, sosiaalityöntekijä, auttava puhelin tai chat-palvelu.
- Kirjaa ympyrään näiden ihmisten yhteystiedot: nimi, puhelinnumero ja tarvittaessa osoite tai muu yhteydenottokanava.

Oma Ohjaamoni:

6. Kriisit

Kriisi tarkoittaa niin vaikeaa elämäntilannetta, ettei sellaisen kohdatessa heti tiedä, miten selviäisi.

Kriisin aikana perusturvallisuuden tunne heikkenee ja ote elämästä tuntuu katoavan. Tyypillisiä oireita ja tuntemuksia ovat esimerkiksi avuttomuuden tunne, hätä, ahdistus, masennus, unettomuus, ärtyneisyys ja fyysiset kivut.

Kriisin voi aiheuttaa äkillinen muutos tai jokin ratkaiseva käänne, joka laittaa uuteen tilanteeseen ja jonka ratkaisemiseen aiemmat kokemukset ja keinot eivät riitä. Kaikki kohtaavat jossakin elämänsä vaiheessa surua ja kriisejä. Kärsimykset ja menetykset ovat osa elämää. Kriisin keskellä ei tarvitse olla yksin.

- **Ohjaamot alle 30-v. nuorille. ohjaamot.fi**
- **Sekasin-chat arkisin klo 9–24, viikonloppuisin klo 15–24. sekasin247.fi**
- **Mieli ry:n kriisipuhelin 09 2525 0111, auki 24/7. https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua**
- **Mielenterveyden keskusliiton maksuton vertaistukipuhelin 0800 177599* arkisin klo 10–15. www.mtkl.fi/mista-apua**
- **Nollalinja: kriisipuhelin väkivaltaa tai väkivallan uhkaa parisuhteessa kokeneelle, auki vuoden jokaisena päivänä, p. 080 005 005. www.nollalinja.fi**

7. Tunnetaidot ovat hyvinvoinnin perusta

Tunnetaidot tarkoittavat kykyä havaita, ilmaista ja säädellä omia tunteita. Ne ovat itsetuntemuksen ja hyvinvoinnin perusta ja tärkeitä monista eri syistä.

Tunnetaidot auttavat

- ilmaisemaan omia tunteita ja säätelemään niitä
- tunnistamaan omia tarpeita ja huolehtimaan itsestä
- luomaan toimivia ihmissuhteita

Tunteiden ymmärtäminen auttaa näkemään niiden syitä ja seurauksia. Jos tunteita ei ymmärrä, jää helposti niiden armoille eikä pysty tekemään tietoisia valintoja elämässään. Tunnetaitojen avulla pysymme pinnalla tunnemyrskyissä, huolehdimme omasta hyvinvoinnista ja rakennamme oman näköistä elämää.

Tunnetaitoja tarvitaan myös toisten kanssa. Jos omia tunteita ei tunnista, on vaikea nähdä toistenkaan tunteita. Tunnetaitojen avulla luomme toimivia ihmissuhteita.

Seuraavat tehtävät auttavat tunnistamaan tunteita ja harjoittelemaan tunnetaitoja vuorovaikutustilanteissa.

- **Mielialapäiväkirja**
- **Jämäkkyystesti**
- **Vuorovaikutustaitomittari**
- **Tunnista tunteet kehossasi**

Tunnetaitoja voi oppia ja vahvistaa läpi koko elämän. Ne ovat merkittävä voimavara, joten niiden vahvistamiseen kannattaa panostaa.

Mielialapäiväkirja

Omaa oloa ja mielialaa eli tunnetilaa voi seurata mielialapäiväkirjan avulla. Kokeile mielialapäiväkirjaa esimerkiksi viikon ajan.

Mielialani	PÄIVÄ:	PÄIVÄ:	PÄIVÄ:	PÄIVÄ:	PÄIVÄ:	PÄIVÄ:	PÄIVÄ:
Paras mahdollinen	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
	5	5	5	5	5	5	5
Riittävän hyvä	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
Huonoin mahdollinen	1	1	1	1	1	1	1
Päivän tunne							

1. Merkitse kunkin päivän kohdalle päivämäärä.
2. Arvioi sekä aamun että illan mielialaa asteikolla 1–7
   - aamu = ympyröi numero
   - ilta = piirrä numeron ympärille kolmio
3. Alimpaan laatikkoon kirjataan ”päivän tunne”: tunne joka jäi päällimmäisenä mieleen päivästä.
4. Millaisia huomioita viikon jälkeen?

Lähde: Mieli ry

Jämäkkyystesti

Jämäkkyys on yksi tärkeimmistä vuorovaikutustaidoista. Jämäkkyydellä tarkoitetaan tasa-arvoon pohjautuvaa vuorovaikutusta, joka mahdollistaa omien oikeuksien, itsen ja itselle tärkeiden asioiden puolustamisen jämäkästi toisen oikeuksia rikkomatta tai liikaa periksi antamatta.

Jämäkkä ihminen ottaakin huomioon myös toisten näkökulmat ja tunteet. Jämäkkä käyttäytyminen pitää sisällään myös taidon kysyä, aloittaa, jatkaa sekä lopettaa keskustelu kuin myös pitää lupauksensa ja kieltäytyä asioista ja ehdotuksista, joihin ei tahdo tarttua ja lähteä mukaan.

Jämäkkyyttä voi harjoitella. Pohdi, kuinka voisit toimia jämäkästi seuraavissa tilanteissa:

- Kaveri pyytää sinua leffaan, ja olet tosi väsynyt. Et haluaisi lähteä, mutta et kehtaa sanoa kaverille ei. Mitä teet?
- Kaupassa myyjä tyrkyttää sinulla jotain tuotetta, mutta et halua ostaa sitä. Mitä teet?
- Olet ensimmäisessä kesätyössä, ja pomosi pyytää sinua tekemään töitä, jotka eivät kuuluisi sinulle. Mitä teet?
- Kaveri loukkaa sinua, ja pahoitat mielesi. Miten sanot asiasta kaverillesi?
- Yksi kavereistasi haukkuu toista kaveriasi. Lähdetkö haukkumiseen mukaan? Onko helppoa olla lähtemättä siihen mukaan?

Pohdi lopuksi, mitä ajatuksia ja tunteita tehtävä herätti. Mitä tunteita ja ajatuksia itsessä herää, jos toimii jämäkästi? Mitä tunteita ja ajatuksia se voi herättää toisissa? Mitä tunteita ja ajatuksia itsessä herää, jos ei toimi jämäkästi? Mitä tunteita ja ajatuksia se voi herättää toisissa?

Lähde: Mieli ry.

Vuorovaikutus-taitomittari

Vuorovaikutus- ja kaveritaitoja tarvitaan erilaisissa arkisissa ja jokapäiväisissä elämäntilanteissa. Vuorovaikutustaidot tulevat käyttöön esimerkiksi, kun teemme ryhmätyötä, keskustelemme muiden kanssa tai kun ilmaisemme mielipiteitämme.

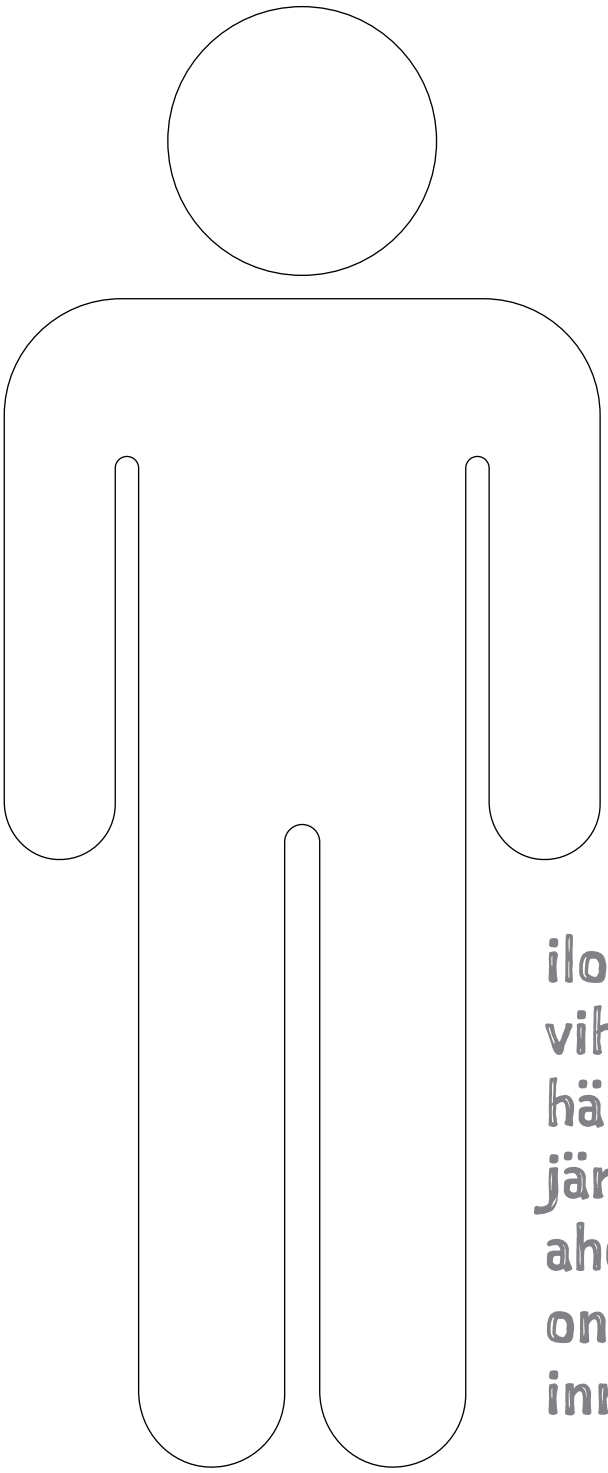
Vuorovaikutus- ja kaveritaitoja voi kehittää ja harjoitella. Haastavissakin vuorovaikutustilanteissa on mahdollista oppia toimimaan harjoituksen ja kokemuksen myötä. Toisto ja harjoitukset kehittävät itsevarmuutta ja luontevuutta toimia erilaisissa vuorovaikutustilanteissa.

Hyvässä vuorovaikutuksessa tarvitaan ennen kaikkea kuuntelemisen taitoja, empatiaa eli kykyä havaita toisen tunteita ja reagoida hänen tunneilmaisuihinsa, jämäkkää käyttäytymistä ja myönteistä ajattelua.

Asioita, joihin voit kiinnittää huomiota omia vuorovaikutustaitojasi pohtiessasi:	1 = täysin eri mieltä	2 = jossain määrin eri mieltä	3 = en osaa sanoa	4 = jossain määrin samaa mieltä	5 = täysin samaa mieltä
Kuuntelenko muita keskustelijoita, annanko heille puheenvuoron?					
Odotanko omaa puheenvuoroani, muita keskeyttämättä?					
Tuonko omia mielipiteitäni keskustelussa esille?					
Rohkaisenko toista puhumaan esittämällä lisäkysymyksiä?					
Kuuntelenko silloinkin, kun asia ei ole minulle mieluisa?					
Keskitynkö siihen, mitä keskustelukumppanini sanoo ja ajattelenko ja pohdinko kuulemaani?					
Muistanko sanoa sanat kiitos, anteeksi, ole hyvä?					

Lähteet:
Nyyti ry, Mieli ry.

Tunnista tunteet kehossasi



Fyysinen tuntemus kehossa vaihtelee tunteen mukaan ja myös ihmisen mukaan. Missä eri tunteet tuntuvat kehossasi? Piirrä tai väritä alla olevan kuvan yhteyteen, missä tunne tuntuu sinulla ja kirjoita vielä tarkennus, millaiselta tunne tuntuu esim. kiristää, puristaa, lämmittää tms.

ilo
viha
häpeä
jännitys
ahdistus
onnellisuus
innostus

Miltä tuntui? Tunnistitko tunteita kehossasi? Epämiellyttävät ajatukset ja tunteet voivat tuottaa myös ikäviä fyysisiä tuntemuksia. Seuraava teksti harjoituttaa, kuinka voimme antaa itse itsellemme huolenpitoa.

Myötätuntoinen käsi

Istu tai makaa miellyttävässä asennossa. Vedä ensin muutaman kerran syvään henkeä.

Tuo mieleesi jokin sinua vaivaava asia. Pane merkille, millaisia epämiellyttäviä ajatuksia ja tunteita se saa aikaan.

Aseta nyt toinen kätesi siihen kohtaa kehossasi, missä tuo tunne tai ajatus kehossasi tuntuu voimakkaimmin. Ajattele, että se on hyvin kiltin ja huolehtivan ihmisen käsi.

Ehkä tuo tunne on voimakkain rinnassasi, tai päässäsi, niskassasi tai vatsassasi. Jos et tunne sitä missään kohtaa kehossasi erityisesti, aseta kätesi rinnallesi.

Anna kätesi olla siinä, kevyesti ja lempeästi. Tunne se ihoasi tai vaatteitasi vasten. Ja tunne kädestäsi huokuva lämpö kehossasi. Ajattele kuinka kehosi ikään kuin hellittää, avautuu ja tekee tilaa.

Pidä tuntemaasi kipua hellästi ikään kuin se olisi itkevä lapsi tai kallisarvoinen taulu. Vie siihen lämpöä ja ystävällisyyttä niin kuin kohtelisit henkilöä, joka tarvitsee huolenpitoasi. Anna myötätunnon siirtyä sormistasi koko kehoosi.

Käytä nyt molempia käsiäsi. Vie toinen kätesi rinnallesi ja toinen vatsallesi. Anna niiden levätä siinä lempeäsi ja kohtele itseäsi ystävällisesti. Ole näin hetken aikaa, tuntien yhteyden itseesi, pitäen huolta itsestäsi ja tuntien myötätuntoa itseäsi kohtaan.

Lähde: Oivamieli

8. Tunteiden havainnointi ja sääteleminen

Kaikki tunteet ovat sallittuja, mutta joissakin tilanteissa tunteita täytyy säädellä. Harjoittelun avulla voimme opetella tyynnyttämään mieltä ja säätelemään tunteita.

Tietoisuustaitoharjoitukset auttavat havaitsemaan ja tunnistamaan tunteita sellaisenaan, arvostelematta niitä. Tunteiden annetaan tulla ja sitten lipua pois, ikään kuin tunteet olisivat pilviä taivaalla. Tunteet tulevat ja menevät, tunnetilat nousevat ja laskevat.

Tietoinen ja hyväksyvä läsnäolo on elämistä nykyhetkessä, ei menneisyydessä eikä tulevaisuudessa. Verkossa on erilaisia ilmaisia tietoisuustaitoharjoituksia, esimerkiksi joustavamieli.com, mielenterveystalo.fi, oivamieli.fi.

Hengityksellä voimme rauhoittaa oloamme, koska hengittämisellä on suora yhteys hermostoon. Hankalassa tilanteessa voimme suunnata huomion hankalien tunteiden ja niiden herättämien ajatusten sijaan hengitykseen. Tietoinen syvähengitys voi rauhoittaa ja tyynnyttää sekä kehoa että mieltä. Kun haluat rauhoittua hengityksen avulla, kiinnitä huomiota uloshengitykseen. Sisäänhengitystä pidempi uloshengitys rauhoittaa.

Hengitysharjoituksia on erilaisia, kokeilemalla löydät itsellesi sopivan. Parhaat tulokset saat säännöllisellä harjoittelulla.

Seuraavaksi kaksi hieman rauhoittavaa hengitysharjoitusta, Minna Martinin kirjojen pohjalta.

- **Laskemisharjoitus**
- **Mielikuvaharjoitus**

Laskemisharjoitus

Anna silmiesi sulkeutua, jos se tuntuu sinusta hyvältä. Anna hengityksesi virrata vapaasti omaan tahtiin. Voit alkaa laskea hengitystäsi niin, että lasket sisään hengittäessä neljään ja ulos hengittäessä kuuteen tai kahdeksaan, kumpi sinusta itsestäsi tuntuu paremmalta. Hengityksen laskemisharjoituksella uloshengitys rytmittyy luontevasti pidemmäksi kuin sisäänhengitys. Tee muutaman kerran tai sen verran, kuin se sinusta tuntuu hyvältä.

Mielikuvaharjoitus

Ota mukava istuma-asento ja sulje silmäsi. Anna hengityksen virrata vapaasti omaan tahtiin. Kuvittele, että olet leikkipuistossa laskemassa liukumäkeä oman hengityksen tahdissa:

- sisäänhengityksellä kiipeät liukumäen portaat ylös
- uloshengityksellä lasket liukumäen
- uloshengityksen jälkeen pidä pieni tauko, jonka aikana istut maassa hetken
- Jatka näin omaan tahtiisi hengittelyä ja liukumäen laskemista mielessäsi joitakin kertoja.

Kun tuntuu, että olet valmis, pyöritä hartioita muutaman kerran ja liikuttele hieman käsiäsi ja jalkojasi ja avaa silmät.

Miltä harjoitukset tuntuivat? Millaisia ajatuksia heräsi?

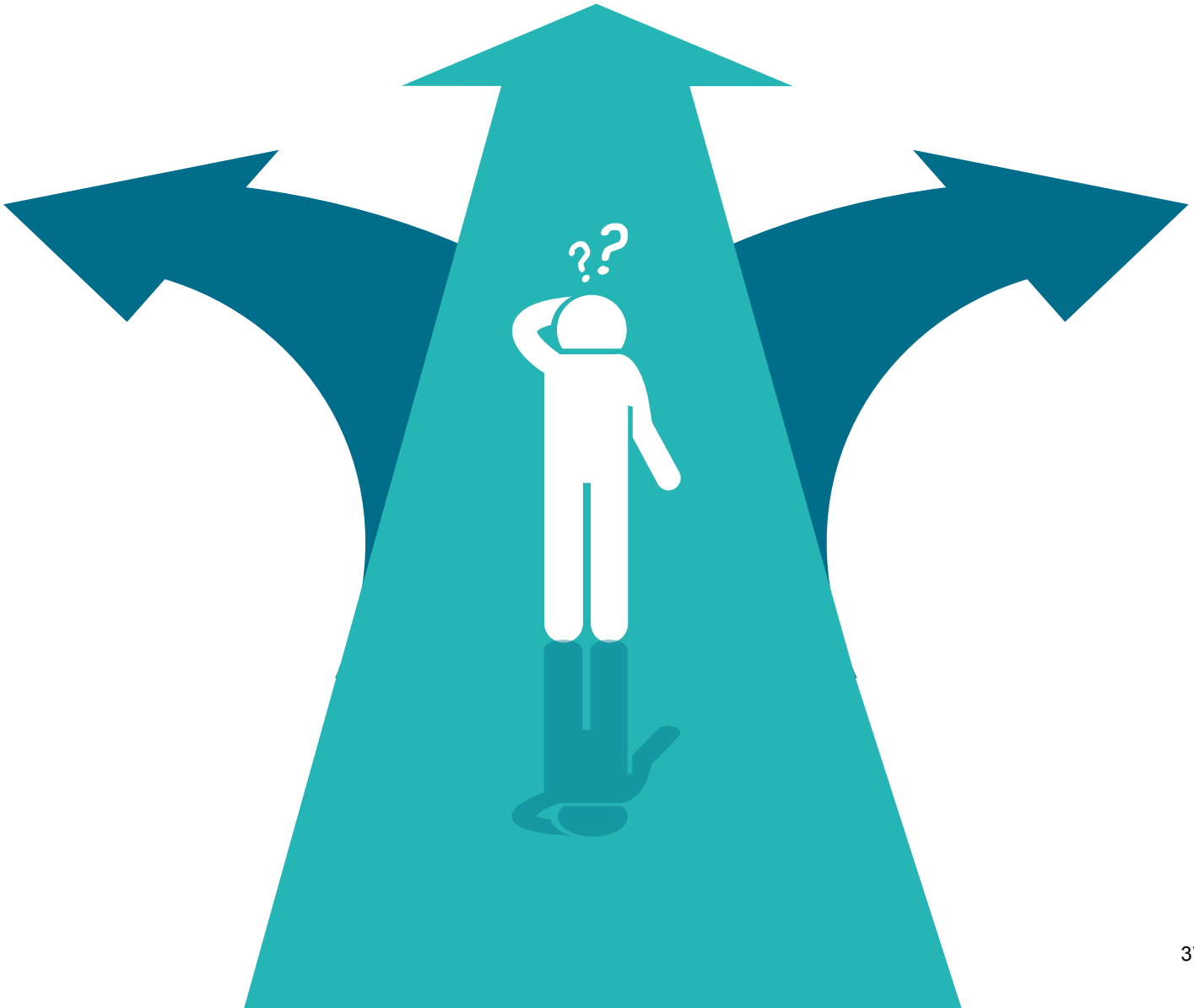
9. Arjen valinnat

Arjen valintojen haasteet koskettavat meitä kaikkia. Näkyykö arjessasi, mikä on sinulle tärkeää?

Ole armollinen itseäsi kohtaan. Emme aina tee hyviä valintoja, mutta joka päivä voi valita uudestaan ja paremmin kuin tänään. Omat ”kipukohdat” on tärkeä tunnistaa. Venähtääkö nukkumaanmeno päivittäin, onko lenkille lähtö tuskaa, syötkö joka päivä karkkia.

Seuraavat tehtävät auttavat arjen valinnoissa.

- **Ajankäytön ympyrä**
- **Ruoat esiin!**



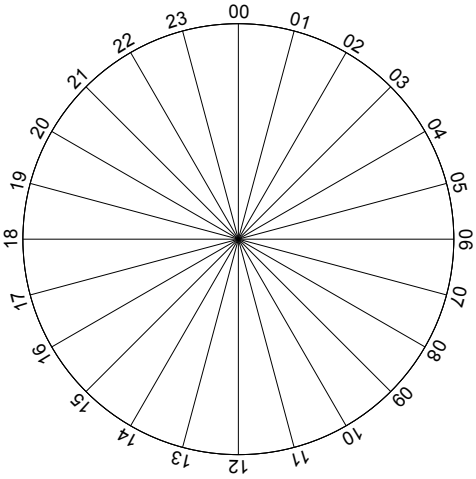
Ajankäytön ympyrä

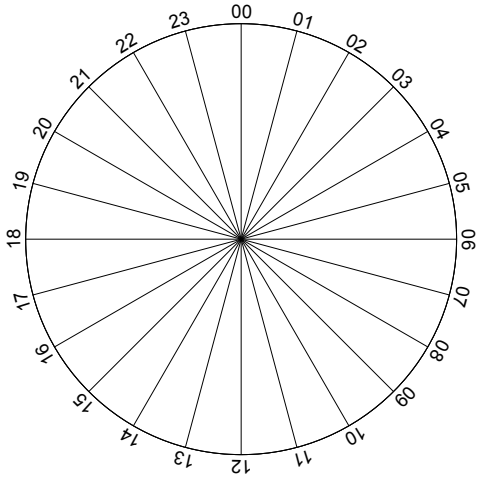
Rytmit ja rutiinit tuovat elämään turvallisuutta ja tasapainoa ja lisäävät hyvinvointia. Vuorokaudesta pitäisi löytyä riittävästi aikaa unelle, mielekkäälle toiminnalle, vapaa-ajalle ja säännölliselle syömiselle. Valinnat ajankäytössä kertovat siitä, mitä pidämme tärkeänä ja mitä arvostamme. Ajankäyttö ja sen hallinta on taito, jota voimme opetella ja muuttaa tarpeen mukaan.

1. Seuraa viikon ajan, millainen on vuorokausirytmisi ja mihin käytät aikaasi. Seuraavalta sivulta löydät ajankäytön ympyrät viikon ajalle. Merkitse ajat mahdollisimman totuudenmukaisesti ylös.

2. Viikon kuluttua tarkastele syntyneitä ympyröitä ja pohdi:
   - Vastaako ajankäyttö tarpeitasi ja toiveitasi? Jos ei, miksi?
   - Ovatko eri osa-alueet tasapainossa? Viekö joku liikaa aikaa? Mihin haluaisit käyttää enemmän aikaa?
   - Syötkö säännöllisesti?
   - Tee suunnitelma, mitä haluat muuttaa eli minkä aikaa haluat lisätä ja minkä vähentää.
   - Mieti, mitä ajanhallinnan keinoja olet jo kokeillut ja mitä voisit kokeilla seuraavaksi (esim. kalenterit, listat, priorisointi, pilkkominen, palkitseminen, Pomodoro-tekniikka, tietoinen läsnäolo).

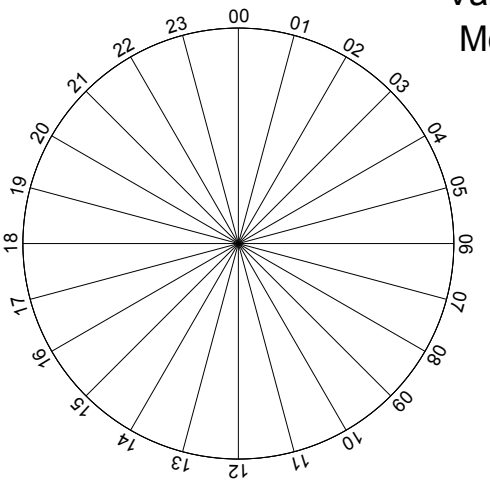
Lähteet: Nyyti ry, Sininauhasäätiön Pop up Asumisneuvonnan opas

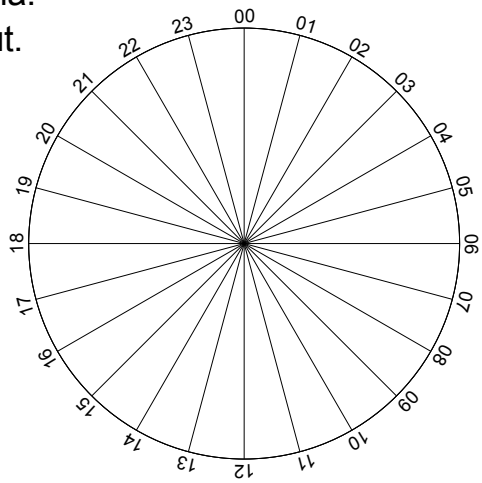




Ajankäytön ympyrä

Väritä ympyrät eri väreillä.
Merkitse myös ruokailut.

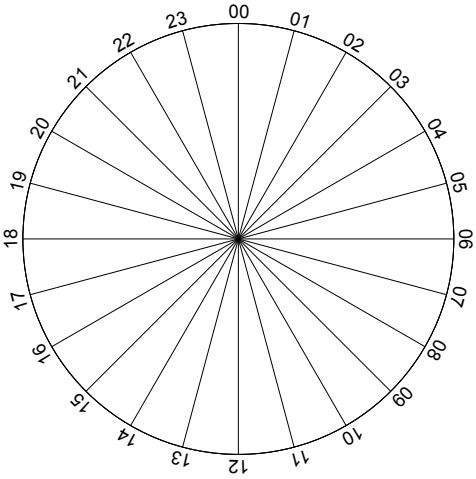


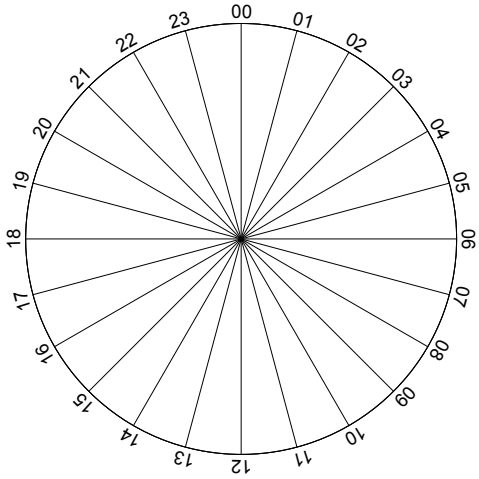


Sininen
= lepo esim. nukkuminen, rentoutuminen, päiväunet

Punainen
= mielekäs ja aktiivinen toiminta esim. opiskelu, työ, ryhmät, tehtävien teko

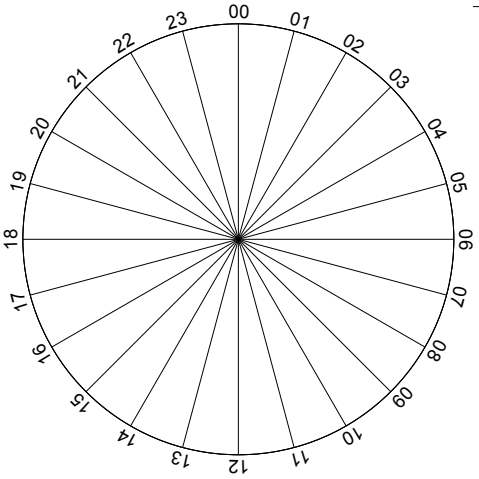
Vihreä
= vapaa-aika esim. harrastukset, liikunta, netti, TV, pelaaminen, kaverit ja muu sosiaalinen toiminta





Päivämäärä

_____



Ruoat esiin!

Ruoka on tärkeä osa elämäämme. Se ylläpitää toimintakykyämme ja terveyttä. Säännöllisestä päivittäisestä ruokailusta huolehtiminen on tärkeä osa hyvinvointia.

Ruokakulttuuri on vaihtelevaa, ja erilaisia trendejä tulee ja menee jatkuvasti. Ruokailutottumuksemme mukautuvat elämänrytmin mukaan. Jotkut kokkaavat tunteja, toisille tärkeää on ruoan nopea valmistuminen. Ruoka on niin itsestään selvä osa elämäämme, että harvoin muistamme pysähtyä sen äärelle.

Pohdi ja kirjoita, mitä ruokia osaat tehdä? Aamupala, välipala, salaatit, lämpimät ruoat…

Halutessasi koosta näistä viikon/ päivän/ viikonlopun ruokalista.

Entä millaisia ruokia haluaisit kokeilla?

Hyvää arkea tukee myös rentoutuminen. Rentoutuneena nukkuu paremmin, on iloisempi, jaksaa tavata muita ja hymyillä tuntemattomillekin. Rentoutuessa ajatukset selkiävät ja tulee inspiraatiota tehdä erilaisia asioita. Kun palautuu, jaksaa paremmin.

Toimivia rentoutumisen keinoja ovat esimerkiksi jokin mielekäs tekeminen, yhteen asiaan keskittyminen ja taukojen pitäminen. Tärkeää on etsiä itselle sopivia tapoja rentoutua.

Rentoutumisen hetkiä voi viettää paitsi lomalla myös arjessa.

- **Mukavaa tekemistä**
- **Voimaa luonnosta**

Mukavaa tekemistä

Mukava tekeminen auttaa palautumaan ja rentoutumaan. Mitkä tekemiset rentouttavat sinua? Ympyröi ne listasta. Voit myös keksiä itse lisää mukavaa tekemistä.

Millaista mukavaa tekemistä haluaisit lisätä arkeesi? Valitse ympyröimistäsi vaihtoehdoista kolme asiaa, joita haluat tehdä ensi viikolla. Lähde kokeilemaan niitä. Mitä huomaat?

- musiikin kuuntelu
- pelien pelaaminen
- kirjan lukeminen
- ravintolassa syöminen
- kavereiden kanssa yhdessäolo
- ruoanlaitto yhdessä jonkun muun kanssa
- leipominen
- läheisen kannustaminen
- kävelyllä käyminen
- elokuvissa käyminen
- saunominen
- luonnossa liikkuminen
- hyvän ohjelman tai elokuvan katsominen
- harrastuksessa käyminen
- puhelu tai viesti ystävälle
- hauskan tai mielenkiintoisen blogin lukeminen
- mukaviin vaatteisiin pukeutuminen
- hyvän aterian syöminen
- jokin hyvä teko toiselle
- viherkasveista huolehtiminen
- kauniin maiseman katselu
- uusien asioiden opettelu
- käsityöt
- leipominen
- rauhassa kahvikupista tai teekupista nauttiminen
- urheilu, liikkuminen
- perheen kanssa ajan viettäminen
- haaveilu
- kirjeen kirjoittaminen itselle
- lepääminen
- valokuvaaminen
- piirtäminen, maalaaminen, askartelu
- pyörälenkki
- hemmotteluhetki itselle
- ulkoilu
- venyttely
- jooga
- lemmikin silittely
- parin minuutin hartiajumppa
- äänikirjan kuunteleminen
- itsensä tai toisten kehuminen

Voimaa luonnosta

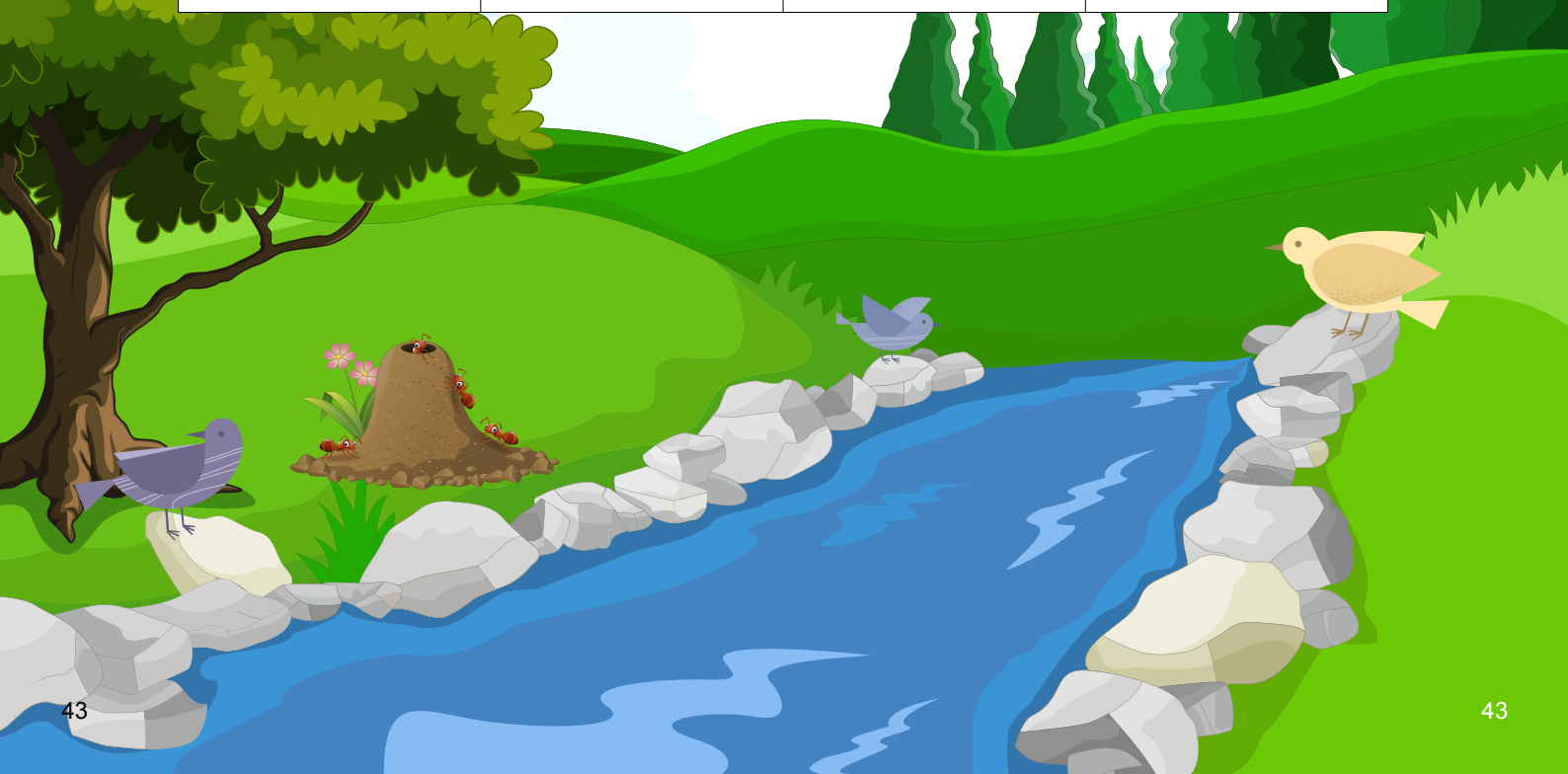
Luonnossa liikkumisella on monia positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin. Luonnossa oleminen auttaa palautumaan stressistä ja koettu hyvinvointi ja mieliala kohenevat. Luontoon voi mennä retkelle tai suunnata kävelylenkillä lähimetsään. Kuuntele ääniä luonnossa, haistele ilmaa, tunnustele kiveä ja puun lehteä.

Luonto on myös ihmeellinen: kalliolla kasvava mänty osoittaa sinnikkyyttä!

Bingo

Voit käyttää bingoa apuna luonnon havainnoinnissa. Pysähdy, havainnoi luontoa ja rastita luontokokemuksesi. Saatko vaaka- tai pystyrivin täyteen?

Ota kuva lempimaisemastasi.	Mene ulos kesäsateella ja hengitä rauhallisesti sateen raikastamaa ilmaa.	Tee kukkaseppele.	Kerää kourallinen marjoja naposteltavaksi.
Kahlaa vedessä.	Kuuntele linnun laulua.	Yövy teltassa.	Poimi kimppu luonnonkukkia kotiin vietäväksi.
Kuvaa kukkia, kuinka monta löydät?	Kävele avojaloin hiekassa.	Heittele kiviä veteen (”leipiä”), kuinka monta kertaa ne pomppaavat vedestä?	Seuraa muurahaisten työntekoa muurahaiskeossa tai polun varrella.
Katsele ohi lipuvia pilviä selällään maaten – mitä kuvioita ne muodostavat?	Seuraa perhosen lentoa.	Katsele veden virtausta.	Etsi mahdollisimman sileä kivi.



43

10. Lopuksi

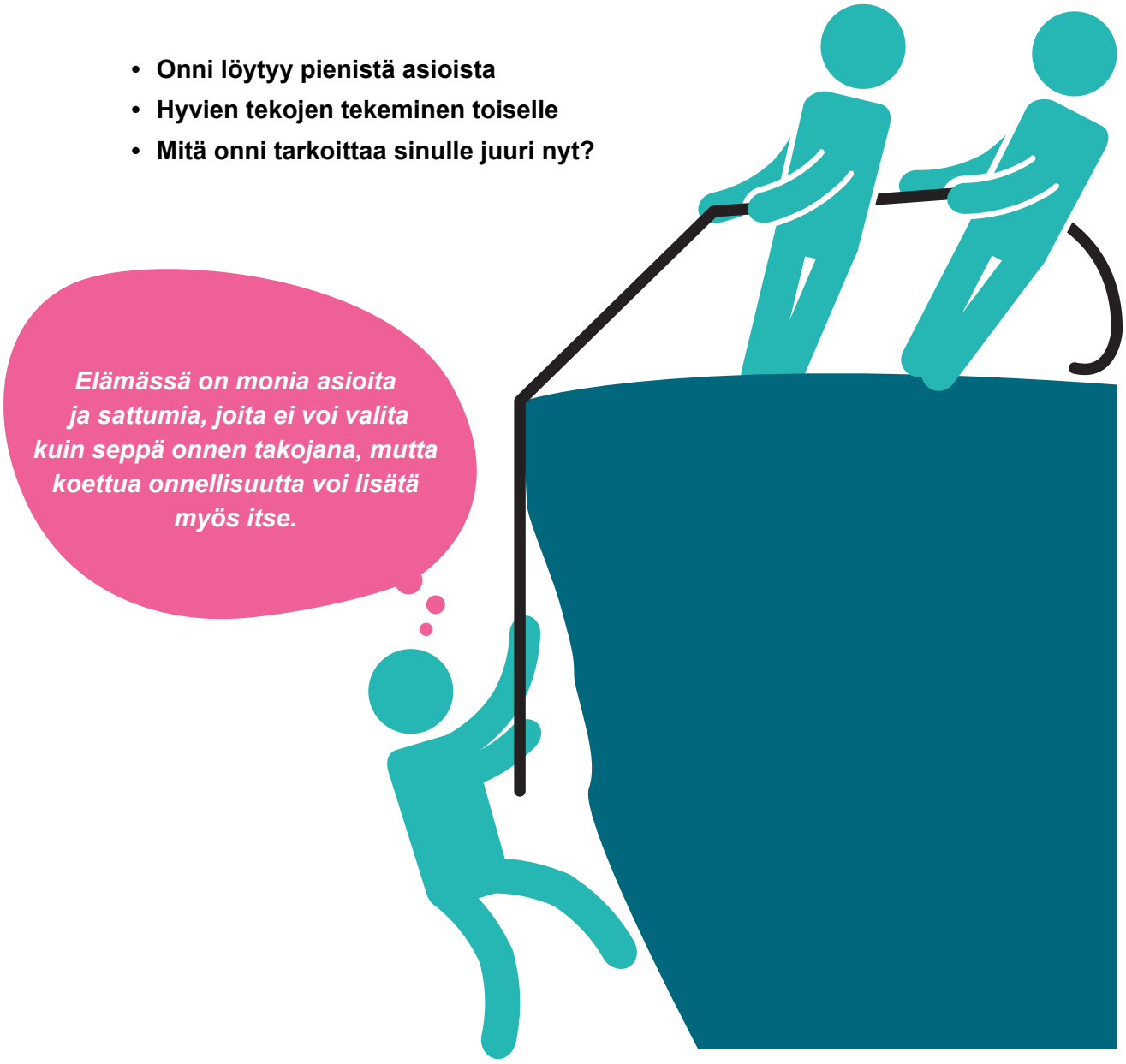
Työkirja alkaa olla lopussa. Vielä muutama sana ja tehtävä onnesta.

Yksi keino lisätä hyvää mieltä on pohtia, mistä asioista on kiitollinen ja kirjata jonkin aikaa näitä ajatuksia muistiin. Kiitollisuuden voi löytää pienistä asioista, jotka ovat kuitenkin, ja juuri siksi, merkityksellisiä.

Tutkimusten mukaan muiden auttaminen tuo onnellisuutta myös itselle. Auttamisen tavan voi löytää esimerkiksi vapaaehtoistyöstä tai se voi olla pieni teko tai sana arjessa tutulle tai tuntemattomalle. Ne voivat olla toiselle arvokkaampia kuin itse arvaakaan. Kun jakaa hyvää oloa muille, kasvattaa samalla omaa onnellisuuttaan.

Nämä tehtävät tuovat hyvää mieltä arkeen.

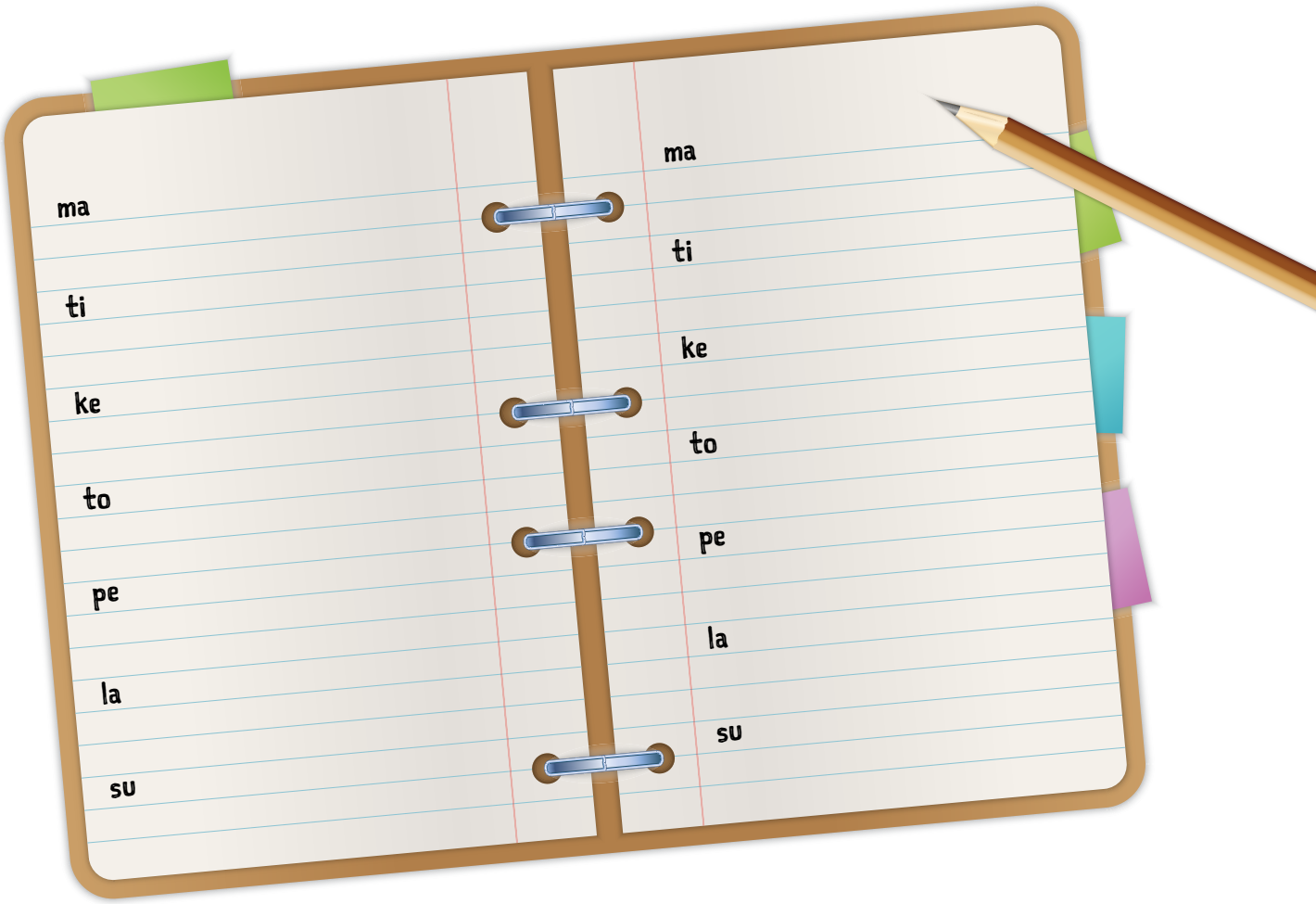
- **Onni löytyy pienistä asioista**
- **Hyvien tekojen tekeminen toiselle**
- **Mitä onni tarkoittaa sinulle juuri nyt?**



Onni löytyy pienistä asioista

Kiitollisuuspäiväkirjaan kirjoitetaan erilaisia kiitollisuuden aiheita säännöllisesti. Tarkoitus on opetella tietoisesti kiinnittämään huomiota onnistumisiin, hyviin asioihin ja iloon. Kiitollisuuden aiheita löytyy jokaisen elämästä, oli elämäntilanne millainen tahansa. Joskus ajatusmaailman kääntäminen positiivisemmaksi voi vaatia hieman harjoittelua. Kiitollisuuden aiheet voivat olla monenlaisia, esimerkiksi sukulaiset asuvat vain 10 minuutin päässä, auringon lämpö kasvoilla, vesisateen ropina ikkunaa vasten, virtaavan veden katseleminen, toimiva kännykkä, nukuin hyvin viime yönä.

Kiitollisuuspäiväkirjaa voit pitää kirjoittamalla vihkoon, puhelimeen, tai tietokoneelle joka päivä tai vähintään kerran viikossa 1-3 asiaa, joista olet kiitollinen. Halutessasi voit pohtia muutamalla lauseella, miksi tunnet kiitollisuutta tästä asiasta. Kun teet tämän illalla ennen nukkumaan menoa, on ihana nukahtaa pää täynnä kiitollisuuden ajatuksia. Toisaalta, jos aloitat päiväsi tällä harjoituksella, se todennäköisesti vaikuttaa päiväsi kulkuun positiivisesti.



Hyvien tekojen tekeminen toiselle

Yllätyshyvyys on amerikkalaislähtöinen idea. Se tarkoittaa lyhyesti sitä, että kuka tahansa voi tehdä pieniä hyviä tekoja, anonyyminä, päivittäin ja ilman vastapalveluksen odottamista. Tutkimusten mukaan muutama pieni hyvä teko päivässä lisää ihmisen sisäistä onnellisuutta ja samalla tuottaa mielihyvää myös hyvän teon vastaanottajalle.

Onni-hanke haluaa levittää hyvää mieltä kannustamalla pieniin hyviin tekoihin. Alla on esimerkinomainen lista erilaisista arkisista, hyvistä teoista. Teetkö jo tänään joitakin näistä vai keksitkö omia arkisia tekoja?

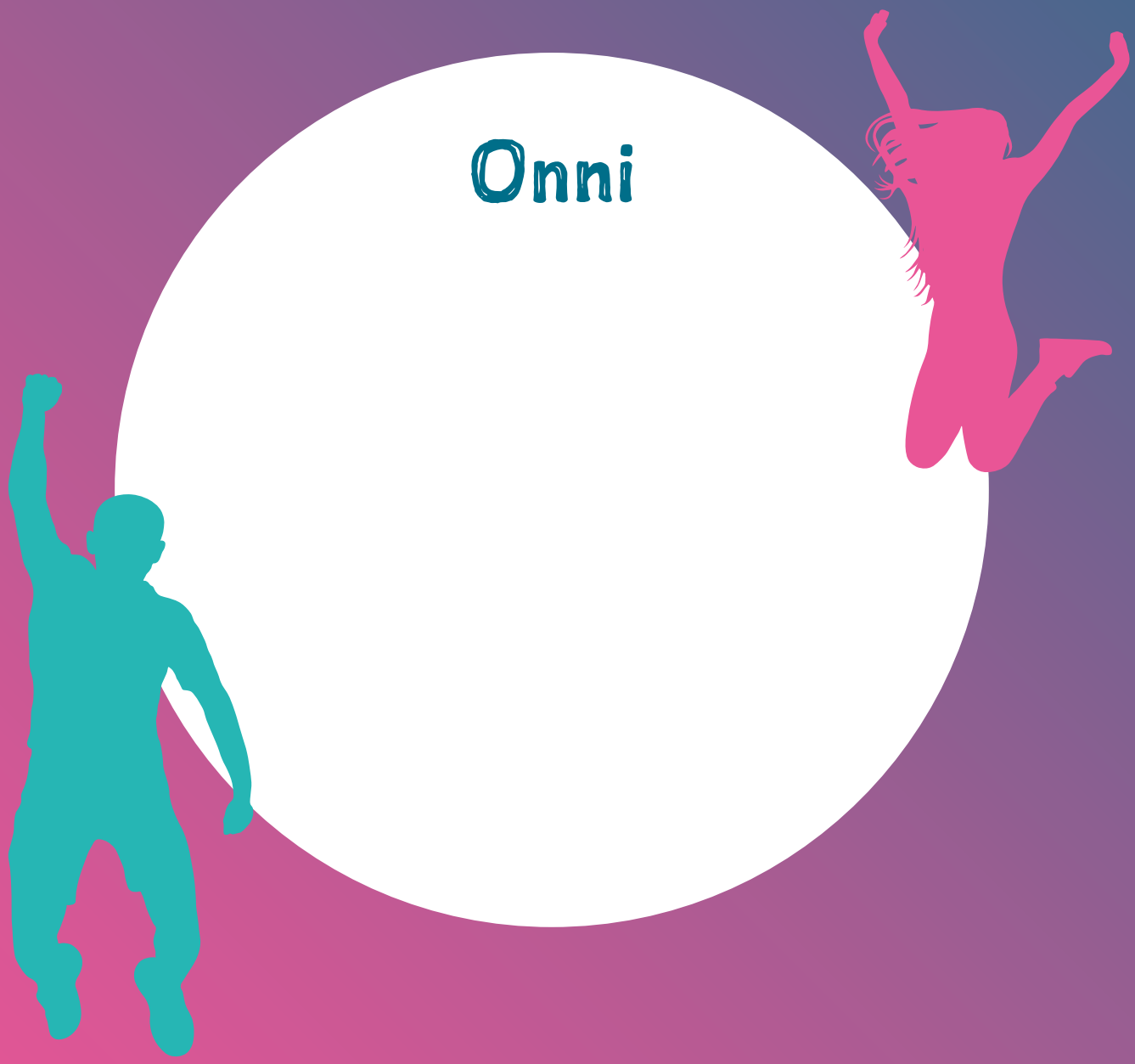
Esimerkkejä:

- Anna jonkun mennä edelle jonossa
- Jaa inspiroivia ajatuksia. Kirjoita rohkaisevia ja positiivisia mietteitä post-it-lapulle ja jätä niitä vaikka hissien seiniin, työpaikan vessaan, kahvilan pöytään…
- Anna julkisessa liikennevälineessä istumapaikkasi jollekin toiselle
- Lahjoita sinulle tarpeeton tavara sitä tarvitsevalle
- Pidä ovea auki sinun jälkeesi sisään tulijalle
- Kirjoita positiivinen kommentti somessa
- Kehu tuntematonta

Mitä onni tarkoittaa sinulle juuri nyt?

Pysähdy miettimään, mitä onni tarkoittaa sinulle juuri nyt, tässä hetkessä. Tuletko onnelliseksi lähelläsi olevista ihmisistä, lemmikkieläimestäsi tai saako hyvä ruoka tai tv-ohjelma sinut onnelliseksi? Mikä saa sinut hyvälle tuulelle ja naurattaa sinua tänään?

Mieti, mitkä asiat tekevät sinut onnelliseksi juuri nyt. Voit tehdä miellekartan, listan tai piirtää.



ONNI-HANKE

OHJAAMO

Onni kuuluu kaikille

- mielen hyvinvointi
- sosiaaliset suhteet
- itsenäistyminen
- arjen hallinta