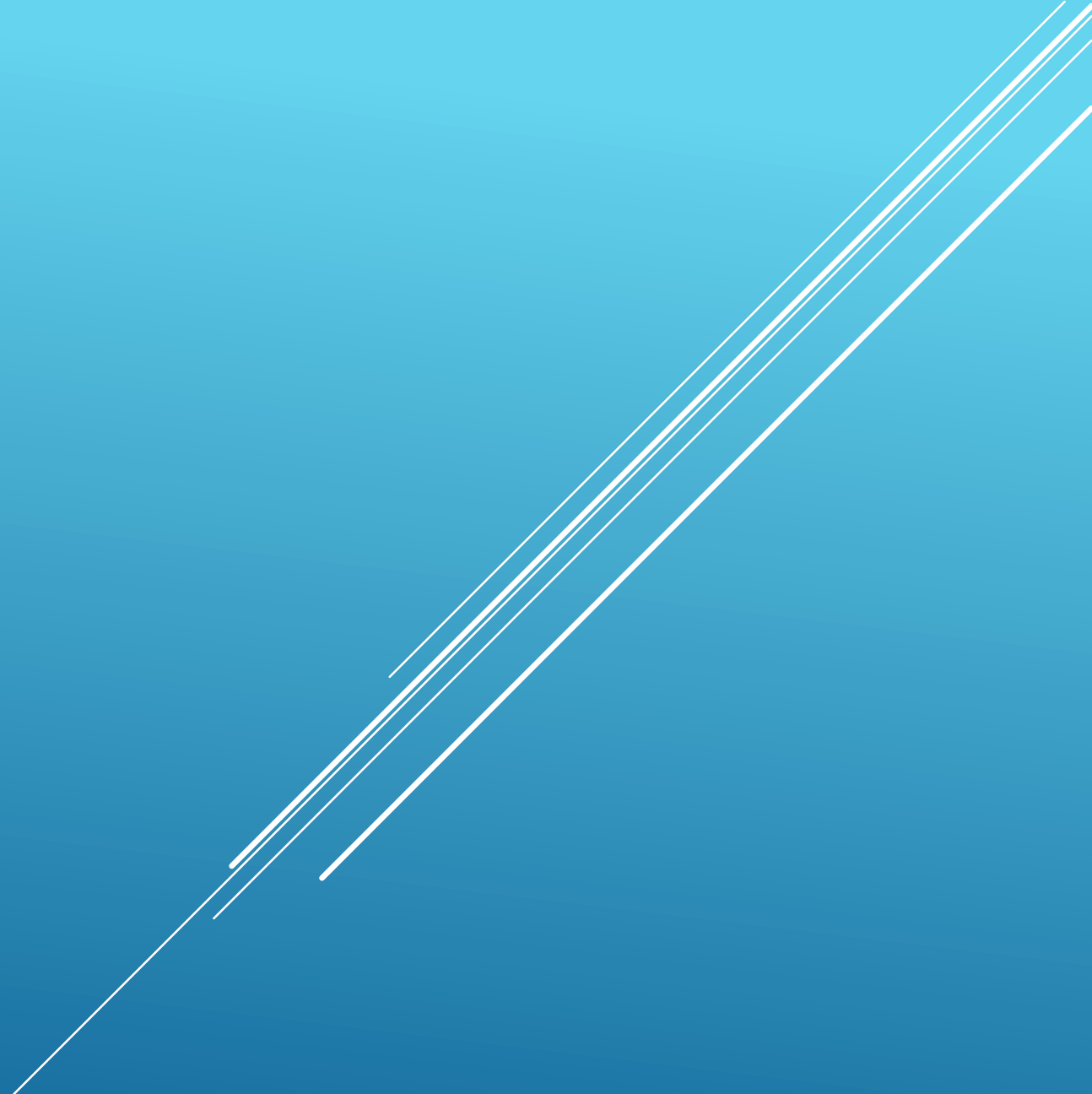


MINDFULNESS

Tietoisuustaidot työyhteisön hyvinvoinnin
välineenä



- ▶ Mindfulness on kokemista pikemmin kuin teoreettista ymmärrystä. Kyseessä on nykyhetkeen kiinnittyvä, mihinkään takertumaton tietoisuuden tila, joka kaihtaa arvostelua ja jossa jokainen mieleen tuleva ajatus, tunne, havainto tai tuntemus otetaan vastaan ja hyväksytään sellaisenaan.

MITÄ ON MINDFULNESS?

- ▶ Tilan voi oppia tunnistamaan **oman kokemuksen kautta**.
- ▶ Ole läsnä. Elä tässä hetkessä.
- ▶ Tietoinen läsnäolo tarkoittaa, että olet keskittynyt, tarkkaavainen ja täysin tietoinen siitä, mitä juuri nyt tapahtuu sekä sisälläsi – kehossasi, tuntevassa sydämessäsi ja ajattelevassa mielessäsi – että ulkopuolellasi, ympäristössäsi.
- ▶ Tietoinen läsnäolo on tietoisuutta hetkestä toiseen ilman tuomitsemista tai arvostelua.
- ▶ Voit harjoitella tietoisuustaitoja keskittymällä siihen, mitä kulloinkin teet, näet ja koet.

MINDFULNESS VAIKEASTI
MÄÄRITELTÄVISSÄ

- ▶ Et voi pysäyttää meren aaltoja, mutta voit oppia surffaamaan niillä.
- ▶ Tietoinen hyväksyvä läsnäolo on tietoisuutta, joka saavutetaan kun tieteen tahtoon kiinnitetään huomiota tähän hetkeen sellaisena kuin se on.
- ▶ Mindfulness on rentoutus- ja stressinhallintamenetelmä.

JON KABAT-JIN



- ▶ Henkinen poissaolo (mindlessness) tunkee läpi koko kulttuurimme. Suurin osa meidän henkilökohtaisista, ihmisten välisistä ja ammatillisista kuin myös yhteiskunnallisista ongelmista johtuu siitä, että ihmiset ovat henkisesti poissaolevia.
- ▶ Reagoimme tällöin automaattisesti oppimiemme mallien kautta. Olemme reaktiivisia eli joku ulkoinen ärsyke herättää tietyn tunneperäisen reaktiomallin, ilman että sen kummemmin pohdimme, onko reaktiomalli viisas. Reagoimme tapahtumiin erilaisin kokemustilojin.

MINDFULNESSIN ÄITI ELLEN LANGER

- ▶ Monkey mind = ajatukset loikkivat satunnaisesti tunnetilasta toiseen.
- ▶ Ajatukset hyppivät kuin kesyttämättömät apinat puissa.
- ▶ Tällä kuvataan tietoisuutta, jota ihminen ei ohjaa.

APINAMIELI

- ▶ Oman kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisäämiseen sekä töissä että yksityiselämässä.
- ▶ Työpaikan kommunikaatiosuhteiden paranemiseen.
- ▶ Parantamaan oman kehomielen ohjausta, esim. stressitila tai pelkotila.
- ▶ Ns. vihatilat rasittavat elimistöä ja sabotoivat omaa elimistöä.

- ▶ STRESSIN VÄHENTÄMINEN, TUNNEÄLY, YHTEISET FLOW TILAT

MIKSI MINDFULNESS HARJOITUKSIA?

- ▶ Ihminen ei samaistu kokemustiloihin.
- ▶ Ihminen kykenee ohjaamaan tilojansa.
- ▶ Ihminen osaa katkaista apina-ajatuksensa.
- ▶ Hän osaa palauttaa huomionsa tähän hetkeen.
- ▶ Halutessaan hän osaa olla samaistumatta tiloihinsa, vaikkapa pelkoon, vihaan tai ahdistukseen.
- ▶ Hän kykenee luokittelemaan ajatuksiaan ja tunteitaan erilaisiin luokkiin.
- ▶ Ihminen suhtautuu myötätunnolla omiin ja toisen ihmisen tiloihin.
- ▶ Ihminen ei reagoi välittömästi esim. vihatilalla, vaan havainnoi tilaa ja tarkkailee sitä ennen toimintaa.

KUN IHMISELLÄ ON
TIETOISUUSTAITOJA:

TIETOINEN HYVÄKSYVÄ LÄSNÄOLO VOI
VAHVISTAA LUOVUUTTA, SILLOIN KUN
IHMISEN HUOMIO ON PROSESSISSA EIKÄ
LOPPUTULOKSESSA.

- ELLEN LANGER -

