

MINDFULNESS

HYVÄKSYVÄ, TIETOINEN LÄSNÄOLO

Mitä ovat mindfulness – tietoisuustaidot?

- ▶ Mindfulness eli tietoisuustaidoilla tarkoitetaan keskittymistä kulloinkin meneillään olevan hetken kokemiseen, havainnointiin ja hyväksymiseen.
- ▶ Murehdimme helposti menneitä ja huolehdimme tulevasta sen sijaan, että eläisimme pelkästään tätä hetkeä.
- ▶ Olemme taipuvaisia tulkitsemaan asioita aina samalla tavalla, omasta opitusta näkökulmastamme käsin.
- ▶ Tietoisuustaidoilla tarkoitetaan keskittymistä kulloinkin meneillään olevan hetken kokemiseen, havainnointiin ja hyväksymiseen.

Mindfulness –taitojen harjoittelu sopii kaikenikäisille

- ▶ Mindfulness voi olla avuksi masennuksen, ahdistuksen, stressin ja kivun lievittämisessä.
- ▶ Mindfulness voi olla avain onnellisempaan, rennompaan ja tietoisempaan elämään.
- ▶ On havaittu, että mindfulness harjoitusten säännöllinen harjoittaminen tukee fyysistä terveyttä ja lisää vastustuskykyä.
- ▶ Lapset ja nuoret hyötyvät harjoituksista ja saavat niistä apua keskittymiseen, rauhoittumiseen ja oppimiseen.

Mindfulness –tietoisuustaitojen vaikutuksia

- ▶ Mielen tyyntyttäminen ja kokemusten utelias sekä hyväksyvä havainnointi auttavat tarkkaavaisuuden hallinnassa ja tunteiden säätelyssä.
- ▶ Luovuus ja positiiviset tunteet lisääntyvät.
- ▶ Oppimiskyky ja muisti paranevat.
- ▶ Sosiaalisten taitojen ja itsetunnon vahvistuminen.

Millaisia harjoituksia voi tehdä?

- ▶ Tietoisuustaitojen kautta on mahdollisuus saada yhteys omaan kehoon ja tulla tietoiseksi oman mielensä toimintatavoista.
- ▶ Tietoisuustaitoja kehitetään erilaisten harjoitusten avulla, joista tyypillisimpiä ovat hengitysharjoitukset.
- ▶ Harjoitukset voivat auttaa myös tunnistamaan tunteita ja ajatuksia sekä hyväksymään ne sellaisinaan.
- ▶ Rauhallisena hetkenä ja paikassa on helpompi kuulla itseään, kehoaan ja sen tuntemuksia.

Hyväksyvän läsnäolon harjoituksia

- ▶ 1. Miltä oma keho tuntuu? Millaisia tunteita ja tuntemuksia siellä esiintyy?
- ▶ 2. Tuntuuko puristusta rinnassa, möykkyä palleassa, kireitä hartioita? Tuntuuko tiukkaa vannetta pään ympärillä?
- ▶ 3. Vaikeuttaako tunne rauhallista hengitystä?
- ▶ 4. Onko vaikeaa pysähtyä aloilleen ja olla hiljaa?
- ▶ 5. Mitä tapahtuu, jos suuntaa huomion kehoon ja sen tuntemuksiin? Lisääntyykö esim. puristus? Vai lieveneekö se?

Hyväksyvä läsnäolo

- ▶ Kehon tuntemukset voi vain hyväksyä ja antaa niiden olla olemassa, mahdollisista hankaluuden tunteista huolimatta. Niitä ei tarvitse torjua tai tukahduttaa.
- ▶ Jos on vaikea olo, ettei omaa oloa jaksaa kuunnella juuri nyt, voi olla itselleen lempeä ja ajatella, että ehkä se onnistuu paremmin huomenna. Tunteet ja tuntemukset voi toivottaa tervetulleeksi uudestaankin.
- ▶ Jos ei onnistu olemaan läsnä itselleen voi kuitenkin pohtia, mitä armollisuus ja lempeys voisivat tarkoittaa käytännössä.
- ▶ Tuntemusten myötä voi yrittää hyväksyä itsensä. Voi ajatella, että saa olla juuri se, mitä on. Paikallaan voi pysyä niin kauan, että saa kiinni hyväksymisen tunteesta. Sen kanssa voi viettää rauhallisen hetken ja tunnustella miltä se tuntuu. Sitten voi palata nykyhetkeen ja huomata maailman ympärillään.